

నిర్విచార భావి జీవనం

రచన

యోగాచార్య
డా॥ వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం
కాకినాడ
1998

నిర్విచార భావి జీవనం

డా॥ వి. వి. రామరాజు

ప్రథమ ముద్రణ : 2000 – 1998

భక్తితో

శ్రీ సీతారామ్ రాధేశ్యామ్‌లకర్పించుకున్న

అష్టమ పుష్పం

వివరములకు :

డా. వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

కాకినాడ - 533 005

Phone : **75038**

ఆవేదన అనే నివేదన

నీ మనో సంకల్పాలే నివేదనలు. వాటిని బాహ్య ప్రపంచానికి అందించేవే ఆవేదనలు. నివేదనలు అంటే, నీ మనస్సుకు ద్యోతకమైనవి. నీవు నమ్మిన, నీకు నచ్చిన, సత్యమార్గములు. ఆవేదనలు అంటే నీకు బాహ్యంలో ద్యోతకమయ్యే నీకు నచ్చని, అసత్యమార్గములు. అట్టివి నీ భావాలకు వ్యతిరేకముగా, కనిపించుట వల్ల వాటిని సంస్కరించాలన్న తాపత్రయాన్నే ఆవేదన అంటారు. అట్టి ఆవేదన, నాలో ఆవిర్భవించి, ఆదేశించి, అందించి వ్రాయించినదే - ఈ ఆవేదన అనే నివేదన.

"మలబల యుతులగు - నరులిల, జలసాధన మెరుకబడక" అన్నాడొక మహనీయుడు, మనిషికి రెండు బలాలుంటాయట, ఒకటి మనోబలం, రెండవది మలబలం. మనోబలం సంకల్ప సిద్ధి నందిస్తుంది. మలబలం దేహానికి ఉష్ణశక్తి నందిస్తుంది. అందుకే అందరిలోనూ మూలమల మొకటుంటుంది అంటారు పెద్దలు. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్", అన్నది సామెత. అట్టి మలమే అధికంగా నిల్వ ఉంటే అనేక అనర్థాలనందిస్తుంది. గనుక, ఎప్పటికప్పుడు మలశుద్ధి జరుగుచుండాలి. మలశుద్ధికి మంచిమందు జలపానం అన్నారు, అనుభవజ్ఞులు, శాస్త్రజ్ఞులు గూడాను!

శ్లో: అంభసః ప్రసృతీరష్టౌ - రవేవనుచితే పిబేత్
వాత పిత్తకఫాన్ జిత్వా - జీవేత్ వర్షశతం - సుఖీ॥

అర్థం : అంభసః = జలమును (మంచినీళ్ళను), అష్టౌ ప్రసృతీః = ఎనిమిది పురిషెళ్ళు అనగా దాదాపు 2 గ్లాసులు నీరు,

పిబేత్ = త్రాగుట వల్ల, వాత- పిత్త- కఫాన్ = వాత-పిత్త-శ్లేష్మములనే త్రిదోషములను, జిత్వా = జయించి, వర్షశతం = నూరు సంవత్సరములు, సుఖీ = సుఖముగా, జీవేత్ = జీవించవచ్చును అన్నది శాస్త్రం.

ఉదా: మనము బట్టలు శుభ్రపడాలన్నా, నిత్యోపయోగ పాత్రలు శుభ్రపరచాలన్నా మన దేహాలు శుభ్రపడాలన్నా నీటిని ఉపయోగిస్తాం గదా? ద్రవాలైన, జలాలే - ఘనాలైన మలాలను కరిగించి కడిగి వేస్తాయి అని అందరికి తెలుసు. మన దేహంలో కూడా **60%** నీరే ఉంటుంది. నీవు తిన్న పదార్థములను జీర్ణము చేసే, షడ్రసాలు నీరే, జీర్ణమైన ఆహారమంతా రసంగానే తయారౌతుంది. రక్తమంతా ద్రవమే. మాంసములో గూడా (కండరాలలో గూడా) నీరుంటుంది. చివరకి ఎముకలలోని రంధ్రములలో కూడా ద్రవముంటుంది. ఆ సొల్యూషనే విరిగిన నీ ఎముకలను కూడా అంటిస్తుంది. అందుకే మహానుభావులు జలసాధన కావాలన్నారు.

అందుచే మనం, నిత్యం, దేహోపయుక్తమైన, రసాలతో గూడిన కొబ్బరినీరు, వివిధ రకముల పండ్ల రసములు, రసయుక్త ఫలములు, పాలు, మజ్జిగలు, చల్లని మంచినీరు, ఉషఃపానము, చలినీటి శిరస్నానాలు, తొట్టి స్నానములు చేయుట వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. అట్టి ఆహార పానీయములు, స్నాన సంధ్యాదులు, ఉషఃపానముల ఉపయోగములెరుగక కాఫీ, టీ, కల్లు, సారాయిలు(డ్రింకులు, భంగులకు) అలవాటుపడ్డ మానవ లోకానికి, మొండి మలబద్ధకాలు మరెన్నో రోగాలు వెంటబడి వంటబట్టుచున్నవి. "సర్వే రోగా, మలావశః" అన్నది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. అందుకు తెలివితేటలు గల కొందరు మహనీయులు, ప్రతి 15 రోజులకో లేక

నెలరోజులకొకసారో, మందులు మ్రింగి మలశుద్ధి చేసుకుంటూ ఉంటారు. గాని మనలో మల దోషాలు ఒక్క మలకోశంలోనే గాదు. సప్తధాతువులలోనూ ఇమిడి ఉంటాయి.

అందు 1. రసధాతువు: మనం తినిన ఆహారం, దేహోపయుక్తమైనది. రసోపయుక్తమైనది, గానప్పుడు తినిన పదార్థం సరిగా జీర్ణము గాక రసముగా మారవలసింది, కఫంగా తయారౌతుంది. అందువల్ల సమస్త శ్లేష్మ వ్యాధులు (దగ్గులు, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, సైనోసైటీస్, బ్రోంకైటీస్, ఉబ్బసము, క్షయ) లాంటి భయంకర వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

2. రక్తధాతువు : రక్తంలో గూడా అనేక మల పదార్థములు చేరుతాయి. అధికంగా క్రొవ్వు కణాలు చేరుట, చీము కణములు చేరుట (వివిధ పస్ సెల్సు) ఖనిజ లవణాలు, లోహ లవణాలు అధికంగా చేరుట, అందువల్ల రక్తనాళములు గట్టిబడుట, రక్తం చిక్కబడుట, పులిసిపోవుట, ఆ కారణాల వల్ల B.P., సుగర్, గుండె జబ్బులు సంభవించుట జరుగుచున్నది.

3. మాంసధాతువు : కండరములలో దోషములు చేరుట వల్ల కండరములు గట్టిబడుట, ఎండిపోవుట (మస్క్యులర్ ఎట్రఫి). అందువల్ల కండర చలనము తగ్గి నడవలేకపోవుట, చేతులతో బరువులు ఎత్తలేకపోవుట, మెట్లెక్కలేకపోవుట సంభవించుచున్నది.

4. మేధోధాతువు : మేధస్సు అంటే క్రొవ్వు, దాని లోపం వల్ల చర్మం బిరుసెక్కును. మృదుత్వం పోయి, ఘనత్వం వచ్చును. చెమటలు బట్టవు. శీతాకాలం చర్మం చిట్లిపోవును. కీళ్ళు బిగిసిపోవును.



5. అస్థిధాతువు : అస్థిధాతువులో దోషం వల్ల ఎదుగుదల తగ్గును. ఎముకలు ఒంగిపోవును (రికెట్సు) ఎముకలు పుచ్చిపోవును. అస్థి, క్షయ (బోన్T.B.) సంక్రమించును.

6. మజ్జాధాతువు : ఇది దేహమునకు స్థిరధాతువు. దీని లోపం వల్ల మూలబలం తగ్గును. నరాల బలహీనత వచ్చును.

7.శుక్లధాతువు :దీనినే ఓజోధాతువందురు. ఓజస్సు లేకపోతే తేజస్సు తగ్గును.పుంసత్త్వం తగ్గి, నపుంసత్త్వం వచ్చును. సంతాన హీనత ప్రాప్తించును. సుఖదోషాలతో గనేరియా, సిఫ్లిస్-వంశానుగత వ్యాధులు - B.P.సుగర్ లాంటివి వచ్చును. "శరీరమాద్యం, ఖలు ధర్మసాధనం"అన్నది శాస్త్రం; మనం యేధర్మాలను అనుసరించాలన్నా, స్థూలశరీరముండాలి. కార్యసాధన జరగాలంటే అది సాధనా శరీరంగా ఉండాలి . యాతనా శరీరం, కాగూడదు. అందుకు శారీరక, మానసిక -ఆరోగ్యములుండాలి. అందుకు ఆహారవిహార నియమములుండాలి. అట్టి నియమనిష్ఠలనందించి, భవిష్యత్తుకు మంచి మార్గములనందించు సూత్రములను పొందుపరచి అందించినదే ఈ నాఅష్టమపుష్పము. ఈ పుస్తకములోని సారము మీ మస్తకములలో నింపుకొందురుగాక.

ఇట్లు ఆత్మీయుడు

డా॥ వి.వి. రామరాజు.

భావార్చన

సృష్టిలో గల సకల జీవులు తమ తమ ఆహారమును సేకరించుకొని తిని దేహములను పోషించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి – అని మనకందరికి తెలుసు. కాని సృష్టి రహస్యం మాత్రం మన దృష్టికందుటలేదు. కారణమేమంటారా? మన దృష్టి సృష్టికి లోబడియున్నదే గనుక అసంభవం.

సృష్టికి మూలమైన అనంత అద్వితీయశక్తి దృష్టిలో ఈ సృష్టి సాగుచున్నది. అందుచే ఆద్యంతములు గల ఈ దృష్టికి సృష్టి రహస్యమందుట లేదు. అయితే విశాలమైన హృదయము, విజ్ఞానమైన మనస్సు, వివేకమైన జ్ఞానము గలిగి ఆత్మ దర్శనమైన వారికి కొన్ని అగోచరమైన సూక్ష్మ శక్తులందకపోయిననూ కొన్ని మాత్రం సుగోచరములుగా ద్యోతకమగుచున్నవి. అట్టి సుగోచరములుగూడా సువిశాలమైన ఈ సృష్టిలో అణు మాత్రములు మాత్రమేనని చెప్పవచ్చును – సృష్టిలో ఉన్నదేది పోదు, లేనిదేదిరాదు – అన్నది వేదాంత విజ్ఞానము. అయితే ఉన్న దానిని గూడా ఉన్నట్లు మనం దర్శించలేక పోవుచున్నాము. కారణ మేమనగా ఉన్నది ఊడిపోవుచున్నది. లేదన్నది దర్శన మిచ్చు చున్నది, ఇదే సృష్టి రహస్యం, ఉదా: –నేడు పూసి ప్రకృతిశోభ నందించిన పుష్పములు రేపటికి వాడిరాలిపోయి లేకపోవు చున్నవి. కాని మరునాటికవి చిన్నపిందెలుగా

దర్శనమిచ్చుచున్నవి. అవి క్రమంగా పెరిగి పిందెలు, కాయలై పండ్లుగా మారి రాలిపోయి లేకపోవుచున్నవి. అవి తిరిగి మొక్కలుగా అంకురించి, చెట్లుగామారి పోవుచున్నవి. అట్లే కొండలు పెరుగుచున్నవి. ప్రక్కనే పల్లమైన లోయలేర్పడు చున్నవి. ఒకటి పెరిగితే ఒకటి తగ్గుట. ఒకటి తగ్గితే మరొకటి పెరుగుట సృష్టి లక్షణముగా ద్యోతకమగుచున్నది.

అట్లే మన బిడ్డల దేహములు అడుగు పొడుగుతో పుట్టి ఆరడుగులు పెరుగుచుంటే మన దేహేంద్రియాలు, క్షీణించి ఒంగి ఒడిలిపోయి లేకపోచున్నవిగదా? దీనినే సృష్టిరహస్యమన్నారు, సృష్టిలోని సకల జీవులు పెరిగే వాటిని తిని తమదేహములను పెంచుకొనుచున్నవి. ఉదా:- పెరిగే మొక్కలను తిని మేక తన దేహమును పెంచుకొనుచున్నది. అట్లే పులి మేకను తిని తన దేహమును పెంచుకొనుచున్నది. సృష్టిభిన్నత్వం గలది. గనుక విభిన్న రూపములలో జీవులు-జీవరాసులు ఉత్పత్తి జరుగు చున్నది. జీవులన్నియు వాటి వాటి దేహతత్త్వములకు దేహపోషణకు అనుకూలమైన ఆహారములను సేకరించుకొని, దేహములను ఆరోగ్యవంతముగను, వీర్యవంతముగను పోషించుకొనుచున్నవి. అందుచేత వాటికి అనుకూల మైన ఆహారములు నివాసయోగ్యమైన స్థలములలోనే జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. ఉదా:- అడవులలో ఆకులు; పచ్చికబైళ్లలో; గడ్డిదొరికే ప్రాంతాలలో వివిధ పశుజాతులు జీవయాత్ర

సాగించుచుంటే పరిసర ప్రాంత కొండ గుహలలో నివాస మేర్పరచుకొని మృగములు, పశువులను వేటాడి, తిని జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి.

సృష్టిలోని సకల జీవరాసులు విభిన్న ఆహారములతో విభిన్న ప్రాంతాలలో జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. అందు కొన్ని, శాకాహారులు, కొన్ని మాంసాహారులు, మరికొన్ని తృణా హారులు, కొన్ని ఫలాహారులు మరికొన్ని కందమూలాహారులు, కొన్ని ఉభయాహారులుగా తమ తమ జీవయాత్రను సాగించు చున్నవి. అందుకే జాతస్యమరణం ధ్రువం అన్నది – అజ్ఞాన మూగజీవులకు గూడా అవగాహనలో ఉన్నది; గనుకనే, ఈ దేహములు శిథిలమై ఊడిపోయేలోగానే, తమకు మారుగా మరొక దేహమును సృష్టించుకొనుచున్నవి. ఈవిధంగా సృష్టిగమనం ముందుకు సాగుచున్నది. అదే మన జన్మజన్మాంతర గమనమని తెలియండి.

"అన్నాద్భవంతి భూతాని" అన్నది శాస్త్రం. అన్నము నుండియే సకల చరాచర జీవరాసులు ఆవిర్భవించుచున్నవి. అట్టి అన్నముతోనే దేహములను పోషించుకొంటూ జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. అట్టి జీవరాసులలో మానవుడొక జీవరాశికి చెందినవాడైయున్నాడు.

"మనవవమనుష్యాణాం" మనస్సును పెంచుకొని మనుగడ సాగించుచున్నవాడు మానవుడొక్కడేనని శాస్త్రములు

చెప్పుచున్నవి. అట్టి మనస్సును, పెంచుకొని మనుగడ సాగించుటకు, తనదైన సాత్త్వికాహారమును సేవించుటకు, సుఖశాంతులను అందించే, ఆహార విహార, మార్గాన్వేషణయే, ఈ చిన్న, నా అష్టమ పుష్ప సారాంశమైయున్నది. అందుచేతనే దీనికి "నిర్విచార భావిజీవనం" అని నామకరణం చేయడమైనది.

సృష్టిలోని జీవులన్నియూ, దైవనిర్ణయ ప్రకారమే వాటి వాటి ఆహారములనే సంగ్రహించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. అవి వాటి ఆహారములు దొరకనప్పుడు అన్యపదార్థములు ముట్టవు. ఎంత ఆకలివేసినా, పులిగడ్డి తినదు. ఆవు మాంసము తినదు గదా? సకల జీవులు వాటి వాటి ఆహారములను తెలుసుకొని, సంపాదించుకొని తిని సుఖముగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవిగదా? అవి మనస్సు లేని మూగజీవులైన కారణంగా దైవనిర్ణయానికి కట్టుబడి వాటి సహజాహారమునే కష్టపడి సంపాదించుకొని తిని ఏ ఇతరశారీరక వ్యాధులు, బాధలు లేకుండా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. అందుచేతనే పంది పది పిల్లలను, కుక్క ఐదు పిల్లలను, మేక మూడు పిల్లలను డాక్టర్లు, మంత్రసానులు, మందులు, ఆసుపత్రులు లేకుండా కని పాలిచ్చి పెంచుకొనుచున్నవి.

మనస్సున్న మానవునికి మాత్రం మానవాహారమేదో నేటి వరకూ తెలియడం లేదు. అందుకే అమెరికా వారి తిండి వేరు, చైనా వారి తిండి వేరు, జపాన్ వారి తిండివేరు, ఇండియా వారి తిండి

వేరుగా కనిపిస్తున్నది. ఇండియాలో దక్షిణాది వారి తిండి వేరు, ఉత్తరదేశీయుల తిండి వేరుగా ఉన్నది. దక్షిణ దేశంలో ఆంధ్రుల తిండి వేరు, అరవవారి తిండివేరు, ఆంధ్రలో తెలంగాణా వారి తిండి వేరు రాయలసీమ వారి తిండి వేరు, కోనసీమ వారి తిండి వేరు, కోనసీమలో బ్రాహ్మణ తిండివేరు, క్షత్రియుల తిండి వేరు, వైశ్యుల తిండి వేరు. అంతేగాదు ఒక్క ఇంట్లోనే ఒకరు స్వీట్సు యిష్టపడితే, మరొకరు హాట్సు కోరుతారు. గనుకనే పెద్దలు "జిహ్వాకొక రుచి, పుర్రెకొక బుద్ధి" అని అన్నారు. అందుచేతనే రెండు ముఖాలు, రెండు మాటలు, రెండు కోరికలు, రెండు మనస్సులు కలవక-"ఎవరికి వారే యమునా తీరే" అన్నట్లు విభిన్న ఆహారములతో విభిన్న మార్గములలో జీవయాత్ర సాగించుచున్నారు. ఆకారణం గానే ఐకమత్యం దూరమై ఆందోళనలు చేరువైనాయి.

అయితే మానవుడు సంఘజీవి. ఒంటరిగా బ్రతకలేడు. అందుచేతనే అన్ని ప్రాంతాలవారు వారి వారి అనుకూల ప్రదేశాలలో ఒకేచోట గృహనిర్మాణములు చేసుకొని, గ్రామాలు గాను, పల్లెలుగాను, పట్టణాలుగాను నిర్మించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నారు. అయితే అన్యోన్య భావ వైకల్యమువల్ల రెండు మనస్సులు కలవక వివిధ వైషమ్యములను పెంచుకొనుచున్నారు. అందుకే వివిధ మతాలు, మత విభేదాలు, మానసిక ద్వేషాలు, అల్లర్లు, ఆందోళనలను పెంచుకొని తనదైన శాంతిని, సుఖాన్ని పొందలేక అందరూ తనకు ముఖ్యమైనదేదో పోగొట్టుకున్నట్లు బాధపడుచున్నారు.

నీవు తినిన ఆహారములోని సారాంశమే నీ దేహమనియూ, అందలి సూక్ష్మాంశమే మెదడుగా రూపొందుచున్నదని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. గనుక మనం ఎంత పవిత్రాహారం తింటే అంత పవిత్రమైన దేహం, మనస్సుగూడా ఏర్పడతాయి, అన్నదే ఇందలి సత్యం, అందుచేతనే భగవద్గీత గూడా ఇట్లు నిర్వచించియున్నది.

"యుక్తాహార-విహారస్య-యుక్తచేష్టస్యకర్మసు-
యుక్తస్వప్నావబోధస్య-యోగోభవతి, దుఃఖః"

అనగా దేహోపయుక్తమైన ఆహారము-విహారము నడవడి (ఇతర పనులు చేయుట) యుక్తమైన సుఖ నిద్ర మెలుకువలు గలవారే యోగులు-వారిని దుఃఖదోషాలంటవు, అన్నది గీత; అట్టి దేహోపయుక్త సహజా హారవేదో నేటి మానవులకు బోధపడకున్నది. యుక్తాయుక్తవిచక్షణ లేకుండా, మానవులుతిని, దైహికమైన వివిధ రోగముల బాధలతోను -మానసికమైన వివిధ ఆందోళన, ఆవేదనలతోను, అనేక ఈతి బాధలతోను అశాంతితో అలమటించుచున్నారు.

వనభోజనాలే-మనభోజనాలు అన్న నినాదం-వినండి. ప్రతివారూ కోరే సౌందర్యం-సౌశీల్యం-సహాకారం-సౌభాగ్యం-సహనము- సౌమ్యము, సమతర్పణము, లాంటివన్నియూ వనాలలోనే వర్ధిల్లుచున్నవి. నీవు తిన్నదానిలో ఉన్నసారమే నీవని తెలుసుకున్నావుగదా? అట్టివనాల సారమునందుకొని మన, మనాలలో సద్గుణాలను పెంచుకొని-సహజ జీవనం సాగించమని, మా మనవి, నందించుచున్నాము.

వనాల సౌందర్యం వర్ణనాతీతం. అందుకే వనవిహారాలు చేసి మనోవికారాలను దూరం చేసుకొంటారు కొందరు. వనాల పుష్పాలంకరణ చూస్తే-మనస్సుకు మనోలంకరణము లభిస్తుంది. వనాల సహకారం వర్ణనాతీతం. కర్రతో కొట్టినవారికి గూడా, ఓర్పుతో నేర్పుతో - కాయలు పండ్లు నందించును. వనాల సంపదలే-నీ గృహ సంపదలైన-గృహ నిర్మాణములు, గృహోప కరణములు, గృహాలంకరణములు. వనాల సహకారమే - వర్షాధారం,వనాల వాయువులే నీకు ప్రాణాధారం. వనాల తరు భాగములే - నీ ఉన్నతాసనములైన కుర్చీలు. వాటిపైనెక్కి కులుకుచున్నావు గాని, వనాల ఓర్పును త్యాగాన్నీ గుర్తించ లేకున్నావు. అట్టి వనాలే మన జీవనగమనాలుగా గ్రహించుకొందురు గాక!

ooo

శతాయుష్మాన్ - భవ

పెద్దలు, పిన్నలను ఆశీర్వదిస్తూ "శతాయుష్మాన్ భవ"అంటారు. అట్టి దీర్ఘాయువు నందించే సూక్ష్మాణువులు దీర్ఘ కాలం బ్రతికే వృక్షముల నుండియే లభ్యము కాగలవు. గాని అల్పాయులైన, గొర్రెలు-మేకలు, కోళ్ళు, కొంగలను తింటే అందేది అల్పాయువేనని తెలియండి. అట్లు బహుకాలం బ్రతికేవి,

దీర్ఘాయువు నందించేవి, వృక్షము లేనని నమ్మండి. అందుచేతనే నీవు శాకాహారివై యున్నావు. అట్టి శాకములలో మనకు, యుక్తమైన ఆహారమును, అందించేవి కొబ్బరి, వెలగ, మామిడి, జామ, సపోటా, యాపిలు, దానిమ్మ, పనస, ఉసిరిగ, నారింజ, బత్తాయి, కమల, అరటి, అంజూర-నేరేడు- మారేడు, రేగు మొదలైనవి. ఇవి వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధ రకాల వృక్షముల నుండి లభ్యమగుచున్నవి. అట్టి ఆహార వివరములు -విలువలు ఇందులో క్లుప్తముగా పొందుబరచి యున్నవి, గ్రహించి అందుకొని అనుభవించి ఆరోగ్యమును బొందుదురు గాక!

కాలగతులు మారినా, కమనీయమైన కార్తీక మాసంలో - రమణీయమైన వనభోజనాలను అనుసరిస్తూనే ఉన్నాం, అనేక ప్రాంతీయులు, ఈ వన భోజనాలలో ముఖ్యముగా కొబ్బరి, మామిడి, ఉసిరి చెట్లున్నతోటలకే ప్రాధాన్యతనిస్తారు. కారణ మేమంటే కొబ్బరిలో దీర్ఘాయువు గల ఆహారము, మామిడిలో మధుర రుచులు, ఉసిరికలో ప్రాణశక్తి లభించే విటమిన్ .సి అధికంగా లభిస్తాయి. అంతే గాదు చెట్లు సంపూర్ణమైన ప్రాణవాయువు నందిస్తాయి అన్నదే వనభోజనాల ధ్యేయం అని తెలియండి. అయితే వనభోజనాలలో, వనాలలో భోజనాలు చేసేది వృక్షాల క్రిందనైనా భోం చేసేవి మాత్రం మన భోజనాలే. వనాలలో దొరికేవి అర్కపక్వాలైన, అమృతాలైనా అక్కడ తినేవి మాత్రం-అగ్నిపక్వాలైన మృతాహారాలేనని తెలియండి.

ఇందులో అందించబడినవన్నియు శాస్త్రాధారములేగాని, కొన్ని మాత్రం - నా అపక్వాహార అనుభవాలు, నా 60సం.ల ఆహార- విహారవైద్యానుభవములను, స్వానుభవములను జోడించి, నా 85 సం. వయస్సులో తమ కందించుకొనుచున్నాను. ఇందు తమ కుపయుక్తములను స్వీకరించండి. విరుద్ధములను విడచి పుచ్చండి, మా, మనవి నాలకించండి-మానలహాలందు కోండి, మీ దేహాలను శుద్ధిజేసుకొనండి.

ఇట్లు
విధేయుడు
రచయిత: డా. వి. వి. రామరాజు



నిర్విచార భావి జీవితం

విచారము వల్ల వివేకము నశించును. అవివేకము ప్రాప్తించును. అవివేకము అజ్ఞానము నందించును. అందువల్ల ప్రజ్ఞానము పతన మగును. అజ్ఞానము అశాంతి నందించును. అశాంతి అల్లరి ప్రపంచంలో ముంచును. నీవు శాంతి స్వరూపుడవు. అందుకే అందరూ శాంతి నాకాంక్షిస్తారు. శాంతి వల్ల మానసిక విశ్రాంతి లభిస్తుంది. విశ్రాంతిలో విచారణ జరుగుతుంది. విచారణ వల్ల వివేకము గలుగుతుంది. వివేకము నిర్విచారము నందిస్తుంది.

ఎన్నో జన్మల నోము ఫలంగా, భగవంతుడు మనకు, మనస్సుగల మానవ జన్మనందించాడు. దానిని సద్వినియోగము చేసుకొనవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపైన ప్రబలంగా ఉన్నది. వినియోగించుకున్నవారు వివేకవంతులై జన్మరాహిత్యమును బొందుతారు. ఆశలున్న అసమర్థులు ఉత్తర జన్మలకు ఊడిగం చేస్తారు. అహంకారులైన అజ్ఞానులు మాత్రం అధోగతి పాలై అనేక జన్మలనందు కుంటారు. జన్మజన్మలకు వివిధ బాధలతో బాటు గర్భనరకముల ననుభవించవలసి ఉంటుందని శాస్త్రములు నిర్వచించుచున్నవి.

ప్రస్తుత ప్రపంచ పరిణామము, ప్రతిక్షణం, ప్రకోపించి, జనసంఖ్యను పెంచు చున్నది. అందుచే సనాతనాలు మరుగై

అధునాతనాలు అందుచున్నవి. అవి అందుకొనేలోగానే, అంతర్ధానమై, నూతన విధానాలు దర్శన మిచ్చుచున్నవి. అంతు బట్టని అధునాతనాల ఆవరణంలో బడిన, మానవుల మస్తిష్కాలు మార్గమునందుకొనలేక పోవుచున్నవి. అందువల్ల స్థిమితాలు దూరమై అస్థిమితాలు చేరువగుచున్నవి. ప్రతి వారికి ఏమి చెయ్యాలి . ఎలా చెయ్యాలి అన్న ఆందోళన మిగిలిపోతోంది. అట్టి స్థితిలో మనస్సు కాల ప్రవాహ సుడి గుండాలలో బడి సుడులు తిరుగుచున్నది.

అట్టిగతి తెలియని, మతి మరుపు మార్గాలను వీడి;సద్గతి నందుకొనుటకు ప్రథమదశకు అందుబాటులోనున్న అనుకూల మైన కొన్ని మార్గాలనందించాలన్నదే మా ఆశయం. అందుకు ఇందుపొందుబరచబడిన, మీ కందుబాటులో నున్న కొన్ని మార్గములనను సరించి, కొంత ఫలితమును పొందుతారన్నదే మా ఆశ. "శరీర మాద్యంఖలు ధర్మ సాధనం" ఏ కార్యాన్ని సాధించాలన్నా శరీరముండాలి. అది యాతనా శరీరంగాకుండా సాధనా శరీరమై ఉండాలి. అందుకు శరీరము ఆరోగ్యవంతమై ఉండాలి. అందుకు ఆహార విహార నియమాలు పాటించాలి. అట్టి నియమ నిష్ఠలను గూర్చి గ్రంథ విస్తరణ భయంచే అతి క్లుప్తముగా వివరించడమైనది. ఆరోగ్యవంతమైన దేహముంటేనే, స్వాధీనమైన మనస్సుంటుంది. మనస్సు పవిత్రమైతే మనుగడ సుఖంగా సాగుతుంది.

ఆహారశుద్ధౌ, మనశుద్ధిః మనశుద్ధౌ, ధ్రువాస్మృతిః



మానవాహారమేది?

సృష్టిలోని సకల చరాచర జీవరాసులు వాటివాటి ఆహారములను గుర్తెరిగి, తిని సుఖముగా, జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. కాని మానవుని కొక్కనికే తన సహజాహారమేదో తెలియకున్నది. సర్వవేద సమన్వితమైన భగవద్గీతలో మానవాహారమును గూర్చి వివరించిన శ్లోకములను శ్లోకార్థములు ఈక్రింది విధముగా వివరించి వ్రాయడమైనది.

భగవద్గీత అ॥ 17.8 శ్లో॥

ఆయుః సత్త్వబలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రస్యాః, స్నిగ్ధాః, స్థిరా హృద్యాః - ఆహారా సాత్త్వికప్రియాః॥

తా॥ ఆయువును, సత్త్వగుణమును, బలమును-ఆరోగ్యమును -సుఖమును ప్రీతిని (ప్రేమను) ప్రసాదించునది; సాత్త్వికాహారమై యున్నది. అదెట్టిదనగా

రస్యా : రసముతో గూడి యున్నది లేక రస యుక్తమైనది. లేదా రసోవ యుక్తమైనది లేక రసముగా రూపొందునది - అని చెప్పవచ్చును. రసముతో గూడుకున్నది అంటే కేవలం రసములు గలపండ్లకు మాత్రమే ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. అయితే పండ్లు తింటే జీవశక్తులు గలిగి రక్తం శుభ్రపడవచ్చునుగాని, కండబలం రాదు. గనుక రసోవయుక్తమైన అంటే మనం తినిన ఆహారమును,

వచనముచేసి, విశ్లేషింపజేసి రసముగా రూపొందించునవి జీర్ణాది షడ్రసములు. అనగా 1. నోట్లో లాలాజలము 2. జీర్ణకోశములోని జఠరరసము 3. లివరులోని పిత్తరసము 4. గాల్‌బ్లాడర్ (చేదుకట్టు) లోని తిక్తరసము 5. మధురకోశము (పేంక్రియాస్)లోని, మధురరసము 6. చిన్న ప్రేగులలోని ఆంత్ర రసము ఇవి ఆరున్ను షడ్రసములు అనబడును. ఇవి ఆరున్ను మనంతినే భోజనంలోని, పిండి పదార్థములను. మాంసకృత్తు పదార్థములను క్రొవ్వు పదార్థములను ఇంకా సూక్ష్మమైన సాల్ట్సు విటమినులను చక్కగా విడగొట్టి, వాటిని సప్త ధాతువులకు, ఆహారముగా అందించును. కనుక అట్టి వాటికి అనుకూలమైన ఆహారము, అనిగూడా చెప్పవచ్చును. ముందున్న "జీర్ణక్రియ" అనుదానిలో యీ విషయమును విపులముగా వివరించడమైనది.

స్నిగ్ధా : స్నిగ్ధము అనగా చమురు (క్రొవ్వు). క్రొవ్వు పదార్థములు సూక్ష్మాంశములై యున్నవి. క్రొవ్వు ఆహార పదార్థములోని, స్థిరమైన సూక్ష్మాంశమైయున్నది. అందుచేత ఇది త్వరగా శిథిలమై చెడిపోదు. కనుకనే మనశరీరం, దానికి కావలసిన దానికంటే మనం అదనంగా తిని జీర్ణించుకున్నప్పుడు. పిండి పదార్థములను. మాంసకృత్తులనుగూడా క్రొవ్వుగా మార్చుకొని చర్మం క్రింద డిపాజిట్టు చేయుచుండును. ఆకారణంగా మనదేహములు స్థూలకాయములుగా తయారగును. అందుచేతనే స్థూలకాయుల చర్మం చాలా మందముగ నుండును. పొట్ట

లూజుగా నుండుట వల్ల పొట్టల వద్ద, పిఱ్ఱలవద్ద మొత్తలలోను క్రొవ్వు పెరిగిపోయి బరువులు పెరిగి బాధపడుచున్నారు. మనలోని సప్తధాతువులలో మేధో ధాతువు ప్రధానమైనది. అది శీతోష్ణములను నిరోధించును. అన్నికీళ్ళు ఆడుటకు ఉపయుక్తముగా నుండును. చర్మమునకు, నాడులకు, మృదుత్వము నందించును. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, మనదేహమునకు ప్రధానమైన మెదడును, రూపొందించున్నది. అతి సూక్ష్మాణువులు గలది, స్థిరముగలది, క్రొవ్వు పదార్థమే గనుక ఇచ్చట గీతా కారులు స్నిగ్ధ; అనే చమురుకు ప్రాధాన్యత నిచ్చి యున్నారు. అట్టి చమురులు అనేకములున్నవి గాని అవి నిర్జీవములు. అస్థిరములైనవి. అవి తీసుకుంటే, నిరుపయోగమే గాక, నిర్జీవమై నిలచి, అనేక రోగములకు మూలకారణములు కాగలవు.

స్థిరా : అంటే స్థిరమైనది అని అర్థం. మనం తినే ఆహారంలో స్థిరాణువులు అస్థిరాణువులు గూడా ఉంటాయి. స్థిరాణువులంటే మనధాతువులలో విలీనమైపోయి, శిథిలముగాకుండా స్థిరంగా బహుకాలం మనలో నుండి మన ఆయువును పెంచేవి అని తెలియవలసి యున్నది. ఉదా: మాంసాహారులైన. పులులు, సింహాలు, కుక్కలు, నక్కలు, అల్పాయువు గల పశువులు, దుప్పులు, లేళ్ళు, జింకలు, గొర్రెలు, వగైరాలను వేటాడి తిని జీవిస్తాయి. వాటి మాంసములో స్థిరాణువులుండవు గనుక, మాంసాహారులైన మృగ జాతులు గూడా 10 నుంచి 20 సం. లకే వృద్ధాప్యమును

బొంది చని పోవును. అదే అరణ్యములలో నివసించే ఏనుగులు మొదలైన జంతు జాలము శాకాహారులై, (బహుకాలం వందలాది సంవత్సరములు జీవించే) వృక్షములను, వాటి ఫలములైన (వెలగకాయలు, కొబ్బరి కాయలు, టేకు ఆకులు, మద్ది ఆకులు వగైరాలను తినును). వాటి సారములే వీటి దేహములు గనుక అట్టి స్థిరాణువులు ప్రవేశించిన ఏనుగులు వగైరా కొన్ని జాతుల శరీరములు, స్థిరాణువులుండుట వల్ల 60 నుంచి 80 లేక 100 సంవత్సరములు గూడా జీవించుచున్నవి – అన్నది ప్రత్యక్ష ప్రమాణము. అందుచేత అట్టి స్థిరాణువులు గల ఆహారమునే తీసుకొనాలి అన్నది గీతా శాస్త్ర సందేశం.

హృద్యా: అనగా హృదయ స్పందన నందించేది. అనగా ప్రతి జీవికి ప్రాణాధారమైనది, ఆహారము. మనంచేసే వృత్తులన్నియూ జీవనోపాధి కొరకే గదా? అందుచేత ఆకలి వేసినప్పుడు, అభిరుచి నందించేది, తనదైన ఆహారమొక్కటే.

ఉదా: పిల్లి తనదైన ఆహారమునందించు ఎలుకకొరకు, పొంచి బహునమయం నిశ్శబ్దంగా ఏకాగ్రతతో నిలబడి, దానిని వేటాడి పట్టుకొని, ఎంతో ఆప్యాయతతో ఆనందంతో, ఎలుకను, మొత్తం ఎముకలు, ప్రేవులు, చర్మము, కాళ్ళు, తోకతో నహా, రక్తపు బొట్టు గూడా పోకుండా (మనలాగా, వివిధ పదార్ధములు) కలపకుండా ఉన్నదానిని ఉన్నట్లు తిని హాయిగా, ఆరోగ్యంగా జీవ యాత్ర సాగించు చున్నది. అట్లే ప్రతి జీవి, తనదైన

ఆహారమును ఏ సమ్మిశితములు లేకుండా హాయిగా ఆనందంగా తిని ఆరోగ్యంగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నది. అట్లే మానవుడు గూడా ఉన్న దానిని ఉన్నట్లే హితవుగా హృదయానందముగా తినగలిగినదే - మానవుని ఆహారము అని భగవద్గీత ఈ శ్లోకము ద్వారా మనకు నిర్వచించి యున్నది. అట్టి పవిత్రమైన గుణములు గల ఆహారమును గూర్చి విచారించక పండితుని నుండి పామరుని వరకూ, అనేక నిర్జీవ, సజీవ పదార్థములను సేకరించి, వివిధ రుచులను కల్పించి, వివిధ పక్వములుగా అగ్ని తప్తములు చేసి, ఆరగించు చున్నారు. అందుచేత మానవాహారంలో 75%పైబడి నిర్జీవమే అగుచున్నది. అందు వల్లనే అనేక భయంకర వ్యాధుల పాలగుచున్నారు. అట్లుగాక గీతా ప్రవచనాను సారం, సహజ సాత్త్వికాహారమును, సేవించగలిగిన నాడు. భోగాలు, రోగాలు గూడా కనుచూపు మేరలో కనిపించవు.

ఆత్మీయులారా? నా గోడు వింటారా? ఈ క్రింది నా స్వాను భవములను తమకందించు కొనుచున్నాను. హితవులను అనుసరించండి అహితవులను విసర్జించండి. నాకిప్పుడు పన్నెండేళ్ళునిండాయి. అంటే12x7=84 సంవత్సరములు నిండాయి. ఇంతవరకూ ఏ వ్యాధులు (అందరూ ఆహ్వానించే, B.P. సుగర్, ఆర్థరైటిస్, వగైరాలు లేవు. మా అన్నగారైన వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారు భీమవరం శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు ప్రకృతి చికిత్సలో ఇండియా మొత్తానికే పేరెన్నికగన్న వారు. గాంధీజీ, వినోభాజీ లాంటి మహనీయుల

మన్ననల నందుకున్నవారు. వారి ఆజ్ఞ మేరకు నేను 1936 నుండి1942 వరకు అపక్వాహారం చేస్తూ, అనేక ఆహార పరిశోధనలు గూడా చేశాను. అపక్వాహారములలో. ప్రధాన మైనవి హెచ్చుగా పండ్లు మాత్రమే. (పాలు , పెరుగు లాంటివి ఏమీ గూడా ముట్టలేదు.) నా ప్రధానాహారములలో ముఖ్య మైనవి కొబ్బరి, అరటి, మొక్కకట్టిన గింజలు, ఆయా ఋతువులలో దొరికే వివిధ పండ్లు మామిడి, జామ, సపోటా, బొప్పాయి, పనస, అనాస, శెనగ, వేరుశెనగ, గోధుమలు, పెసలు, మొక్క లొచ్చినవి, అప్పుడప్పుడు జీడిపప్పు, పండ్లు, నారింజ, బత్తాయి, కమల,ద్రాక్ష, దానిమ్మ, వగైరాలు ఆయా ఋతువులలో దొరికేవి, పచ్చికూరలు, పొట్ల, బీర, దోస, దొండ వగైరా ఉన్నవి ఉన్నట్లు తిన గలిగినవి మాత్రం తిన్నాను. మొదట ఒక నెల రోజులు నీరసమనిపించింది గాని తరువాత రసమేగాని, నీరసం లేదు. ఆ స్థితిలో నేను మా చుట్టువట్ల అనేక గ్రామాలు తిరిగి ప్రకృతి చికిత్సలు చేస్తూ ఉండే వాడిని. అంతేగాదు వివిధ యోగాసన వ్యాయామములనభ్యసించి యోగ శిక్షణా తరగతులను నడిపే వాడిని. ఆ సమయములోనే 1938 సంవత్సరములో సైకిలు మీద ఆలిండియా టూర్ 3824 మైళ్ళు ప్రయాణం చేసి తిరిగి వచ్చాను. అంతేగాదు భగవద్గీత ప్రవచన ప్రకారం మానవాహారంలో ప్రధానమైనది కొబ్బరి గా నిర్ణయించుకొని కేవలం ఒక్క కొబ్బరినే తింటూ 1 సంవత్సర కాలం గడిపినాను. అయితే నేను అతిగా సైకిలు మీద ప్రయాణాలు జరుపుట వల్ల దేహములో పిండి

పదార్థములోపించి, నా ష్టాండర్డు వెయిట్ అయిన 57 Kgల నుండి 51 Kgలకు తగ్గింది. దాంతో అందు అరటి పండ్లు జోడించుట వల్ల ఒక నెలలో 56 Kg లు బరువు వచ్చింది. ఇప్పటికీ నా బరువు 56 నుంచి 59 కిలోల మధ్యలో నుంటున్నది.

కొబ్బరిని గూర్చి కొంత తెలుసుకుందాం:

కొబ్బరి భగవద్గీతలో నిర్వచించిన ప్రకారం, రస్య= రసయుక్తమైన పాలున్ను, స్నిగ్ధ= చమురు పదార్థమున్ను (ఉన్నది) స్థిరమైన (లాంగ్‌విటీ నందించే) 100 సంవత్సరములు ఆయువునిచ్చే అణువులు గలది. హృద్య= ఉన్నదానిని ఉన్నట్లు హృదయానందంగా తినగలిగినదిగాను తినుచున్నదిగూడాను ప్రత్యక్ష ప్రమాణముగా కొబ్బరొక్కటే కనిపించుచున్నది. అందుకే మన పూర్వులు మన నిత్య కార్య క్రమములలో కొబ్బరికి ప్రధాన స్థానమిచ్చి యున్నారు. దైవ ప్రసాదానికి ప్రధానముగ కొబ్బరికాయ సమర్పించుకోవాలి. దోషాలు, గ్రహాలు పోవాలంటే గూడా కొబ్బరి కాయలు కొట్టాలి. చివరికి శవానికి గూడా కొబ్బరి కాయలు కొట్టి తీసుకొని వెళ్ళి దహనం చెయ్యాలి. అంతేగాదు అన్నింటిలో ముఖ్యమైనది, కలశం మీద దైవస్థానంలో కొబ్బరి కాయలు పెట్టి పూజలు చెయ్యాలి. పూర్ణ కుంభానికి గూడా కొబ్బరి కాయ కావాలి. చివరికి గృహస్తు తన బిడ్డను కన్యాదానం చేస్తూ, నాబిడ్డతో బాటు తనదైన ఆహారంతో అందిస్తూన్నానన్నట్లు కొబ్బరిబోండం చేతులో బెట్టి కన్యాదానం

చేస్తారు. కొబ్బరికి అట్టి ఉన్నత స్థాన మిచ్చారంటే, దానిలో అనంతమైన మనకుపయోగకరమైన శక్తి ఉన్నట్లు ద్యోతక మగుచున్నది.

అంతేగాదు కొబ్బరిలో 60% పైగా చమురు పదార్థమున్నది. దీనినే స్నిగ్ధమందురు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని సూక్ష్మాంశమే మన మెదడుగా రూపొందుచున్నదని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. గనుక మనం తరచుగా కొబ్బరిని వాడుటవల్ల మనలో మేధాశక్తి పెరగగలదు, అని నిశ్చయాత్మకంగా చెప్పవచ్చు. కేరళ దేశీయులు తినే సమస్త పదార్థములు, కొబ్బరి తోనే తయారుజేసుకొని తిందురు, కొబ్బరి పాలు-కొబ్బరినూనెతో పిండి వంటలు పోపులు కొబ్బరినూనెతోనే తైలమర్ధనతో స్నానాలు చేయుదురు. అందుకే వారి మేధాశక్తులు పెరిగి ప్రపంచంలోనే అతి మేధావులుగా వన్నెకెక్కినారు. కొబ్బరిలో రేడియం ధాతువు బాగా ఉన్నది. అది కేన్సర్ వ్యాధి నిరోధకశక్తి గలిగియున్నది.

కొబ్బరికాయ చికిత్స :

విశాఖ జిల్లా ఏటికొప్పాక దాటిన తర్వాత కైలాసపట్నం ప్రక్కన ఒక పల్లెటూరులో ఒక కొబ్బరి కాయ వైద్యుడున్నాడని తెలిసి నేను కైలాసపట్నంలో ఒక రోగిని చూచుటకు వెళ్ళినపుడు వెళ్ళి చూచాను. ఆయన 50-60 సం॥ల మధ్య వయస్కుడు, వ్యవసాయదారుడు. అది 1956 సం॥రము ఆయన గార్కి 30-35

సం॥రముల వయస్సులోనే ఆకలి తక్కువై తిన్న పదార్థం అరగక రోజురోజుకు దేహము క్షీణించిపోవుట, దానికి తోడు చర్మవ్యాధి, దురదలు, నీరసం, పొలంగూడా నడవలేని స్థితి వచ్చిందట, ఎన్నో నాటుమందులు, అల్లోపతి మందులు వాడినా ఏమి ప్రయోజనం లేకపోయినదట, అట్టి స్థితిలో ఒక అచార్యులు గారు, భోజనం పూర్తిగా మాని వేసి రోజూ ఒక ముప్పేట కొబ్బరికాయ తినమని సలహాయిచ్చారట. ఆ ప్రకారం ఆయన ప్రతిరోజూ ఉదయమే కాలువకు నడిచి వెళ్ళి స్నానం చేసి శరీరానికి మట్టిపూసుకొని అరగంట ఆరిన తర్వాత స్నానం చేసి యింటికి వచ్చి ఒక కొబ్బరికాయ కొట్టి 1/2 కాయ (ఒక చక్క) తిని యింటి పనులు చూచుకుంటూ తిరిగి సాయంత్రం కూడా వెళ్ళి స్నానం చేసి మిగిలిన చక్క కొబ్బరి తింటూ ఉంటే ఒక నెలరోజులకే ఆకలిపుట్టిందట. చర్మం దురదలు తగ్గాయట. రానురాను ఆకలి పెరిగిన కొలది ఒక కాయ ఉదయం 9 గం॥ల నుండి మద్యాహ్నం 12 గం.లలోపు నసూ, సాయంత్రం మరొక కాయ తింటూ 9 నెలలున్నాడట, దాంతో దేహం చాలా ఆరోగ్యవంతమై పోయినదట. దాంతో ఆ చుట్టుపట్లవారు ఆయనను ఆదర్శంగా తీసుకొని అనేక మంది కాలిక వ్యాధి గ్రస్తులు వచ్చి ఆయన గారి, సలహాతో కొబ్బరికాయ వైద్యం చేసి బాగుపడుచున్నట్లు, ఆయనగారు గట్టిగా చెప్పినారు. కొబ్బరికాయ తిని -

చర్మవ్యాధులు నయం చేసుకున్నవారు ఒళ్ళు బరువు, మోకాళ్ల నొప్పులు, తగ్గించుకున్నవాళ్ళు - అజీర్ణం, మలబద్ధకంతో బాధపడేవాళ్ళు అనేక మంది వచ్చి ఆయన సలహా తీసుకొని కొబ్బరికాయ వైద్యం చేసి బాగుపడుచున్నారని చెప్పినారు. అయితే ఏ వ్యాధిగల వాళ్లువచ్చినా నాయనా ! ఈ వైద్యం నెమ్మదిగా, దేహ తత్వాన్ని మార్చివేస్తుంది. నెలకి, రెండు నెలలకి తగ్గేది గాదు. కనీసం 6 నెలల నుండి 1 సం॥వరకు జాగ్రత్తగా రెండు పూటలు 2 - 3 మైళ్ల నీరెండలో నడచుట, మృత్తికా స్నానాలు - రెండు పూటలూ చలి నీటి స్నానాలు చెయ్యాలి. బ్రహ్మచర్యంగా ఉండాలి. మధ్యమధ్య చల్లని మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగాలి, అని చెప్పేవాడట. అట్లుచేసి అనేక మంది బాగుపడ్డారన్నారు.

రాజసాహారము :

భగవద్గీత - 176.9 శ్లో ॥

కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ - తీక్ష్ణ - రూక్ష - విదాహినః ।
ఆహారా - రాజన స్యేష్టాః - దుఃఖశోక - మయప్రదాః ॥

తా॥ కటు = కారము, ఆమ్ల = పులుపు, లవణ = ఉప్పు, అత్యుష్ణ= అతిగా వేడిగలది లేక వేడిచేయునది. తీక్ష్ణ =తీవ్రమైన మంటపుట్టించేది (కాల్చివేసేది), రూక్ష = ఎండించేది - (ఆర్పివేసేది) విదాహినః = దాహమును పుట్టించేవి అయిన పదార్థములు రాజసాహారములు, వాటిని వాడిన వారికి దుఃఖశోకములు తప్పవు అన్నది గీతశాస్త్రము. అయితే మనలో

చాలా మంది పులును, ఉప్పు, కారములు మాత్రమే రాజసాలన్న భ్రమలోనున్నారు. అంతేగాదు వేడి చేసేవి దేహాన్ని ఆర్పివేసేవి, లోపల మంటలు పుట్టించేవి గూడా రాజసాహారము లేనని చెప్పాలి. మనం, ఘనమైన పదార్థములు పప్పులు, దుంపలు మత్స్య మాంసాదులు మసాలాలు కలిపినవి పులిహోర దద్ధోజనాలు తిన్నా! సరిగా జీర్ణముగాక గేస్టిక్ ట్రబుల్ లాంటివి సంభవించి కడుపులో మంటలు, మూత్రంలో మంటలు, కళ్ళల్లో మంటలు బయలుదేరును. కనుక అవి గూడా రాజసాహారా లేనని చెప్పాలి. అంతేగాదు విదాహినః అంటే దాహం పుట్టించేవి; నీవు ఇడ్డెన్లు చలవని తింటావు. గాని అవి నీళ్ళు తాగిస్తాయి, అలాగే స్వీట్సు హాట్సు బాగా తింటేగూడా నోరు ఆరిపోయి దాహం పుట్టుకొస్తుంది. వేపడాలు, పలావులు లాంటివి తింటే నరేనరి బిందె దగ్గరపెట్టుకోవాలి గనుక అట్టి పదార్థములను ఎంత దూరముగా ఉంచగలిగితే మనం అంత రోగాలకు దూరమౌతాము.

తామసాహారము :

భగవద్గీత = 176.10 శ్లో॥

యాత - యామం, గతరసం -పూతి-పర్యుషితం - చయత్॥
ఉచ్ఛిష్టమపి, చామేద్యం - భోజనం - తామస - ప్రియమ్ ॥

తా॥ యాతయామం = వండిన తర్వాత 5 గంటల వరకు నిల్వబెట్టుకొని తినే చల్లని పదార్థం, గతరసం = వండి వార్చి

వేసింది, వండి పిండి వేసింది, కోసి కడిగివేసింది, రసవిహీనమైన దంటారు. మన దేహమునకు ఉపయుక్తమైనవి, మూలమైనవి, విటమిన్సు - సాల్టున్స గలవి అట్టి రసాలే గనుక ఆ రసములను నాగరిక ప్రపంచం వారు, హేయంగా తలంచి వెలికి పార బోయుదురు; పూతి = అనగా వివిధ వాసనలనందించే మసాలాలు, పర్యుషితం = మైలతోను, ముట్టితోను గూడి అపరిశుభ్రమైనవి, అమేద్యం = తినగూడనిది, శివం లేని శవ పదార్థం (మత్స్య మాంసాదులు) వగైరాలు తామసాహారములు. అవి అజ్ఞానమైన తామసగుణాన్ని అందించును.

000

అమృతాహారం-మృతాహారం

మానవుడు తనదైన ఆహారమును గూర్చిన అవగాహన లేకపోవుటవల్లనే అనేక వ్యాధులతో బాధపడుచూ తనవైన శాంతి సుఖాలందక, తాత్కాలిక సుఖాన్వేషణతో తాపత్రయాలను పెంచుకొని తంటాలుపడుచున్నాడు.

ముఖ్యంగా మనం తినిన ఆహారంలోని పరిశుద్ధమైన సూక్ష్మాంశములే మన దేహనిర్మాణమునకు భౌతికదేహాన్ని నడిపే - మేధోశక్తికి, అంతఃకరణశుద్ధికి మూలమని శాస్త్రములు నిర్వచించుచున్నవి. అమృతాలు -సజీవాలు చైతన్యస్వరూపాలు.

నీవు చైతన్యుడవు. అందుకు అమృతాలు నీకు అతి ముఖ్యము. అగ్నికి దహించివేయుట సహజలక్షణము. అందుచే నీవు తినే అగ్ని పక్వాలన్నీ నిర్జీవ, శవపదార్థములనియే చెప్పాలి. నీవు అమృతుడవు. అందుకే నీకు చావంటే భయం, అయితే నీవు అజ్ఞానంతో జిహ్వాకు దాసుడవై వివిధ పదార్థములను రుచులను కలిపి, వండితింటున్నావు. అందువల్ల నీవు తినేదంతా నిర్జీవ శవాహారమగుచున్నది. శవాలను తినేవి - మృగాలు గాని, మనస్సుగల మానవులుగారు. అగ్ని పక్వాలైన మృతాహారము లనే ప్రధానంగా తినే మానవులే అనేక భయంకర వ్యాధులకులోనై అందుకు కృత్రిమమైన మందుల ప్రయోగంచేసి గతితెలియక మతిపోగొట్టుకొని బాధపడుచున్నారు.

మానవులు అశాంతిని పెంచే తమ బాధలను వదిలించుకోవాలన్న ఆవేదనతో, మోక్షమార్గాన్ని అందిస్తామన్న స్వాములు, సన్యాసుల వెంట వివిధ మతాలు, మత కర్తల వెంటనూ మంత్రతంత్రాలు, పూజలు, పునస్కారాల వెంటను తీర్థయాత్రలు, పుణ్యక్షేత్రాల, వెంటనూ, తిరుగుచున్నారు. గాని తనదైన శాంతి దొరకక అశాంతితో అలమటిస్తున్నారు.

ఇట్టి కల్లోలానికి కారణం మనస్సు, మానసిక అశాంతికి కారణం అది తయారయ్యే సూక్ష్మ పదార్థాలు, అవి సాత్త్వికాలైతే నీకు శాంతి దొరుకుతుంది. అవి రాజసాలైతే అహంకారమమకారా లందుతాయి. అవి తామసాలైతే మూర్ఖత్వం, అంధత్వాలు దొరుకుతాయి. గనుక నీ మతి స్థిమిత పడాలంటే - మతిని పెంచే

మానవాహారమైన సాత్త్వక భోజనంచెయ్యాలి. అంతేగాని మందులతోను, మంత్రాలతోను, బోధలతోను నీకు శాంతి రాదు. శాంతిని అందుకున్నట్లు నీవు అనుభూతిని పొందినా అది క్షణికమే! మరుక్షణంలో మారిపోతుంది. గురూపదేశంతో, ధ్యానంచేసినా, ఆ క్షణం నీకు శాంతి, మరుక్షణం నుండి అశాంతే. గనుక శాంతికి నిలయమై మనస్సును పవిత్రం చెయ్యాలి. అందుకు అమృతాహారసేవనానికి మించిన మార్గం లేదు.

ooo

జీర్ణక్రియ

మానవదేహ పోషణకు - దేహారోగ్యమునకు జీర్ణక్రియ ప్రధానమైనది. జీర్ణక్రియలోపం, వల్లనే మనకు సమస్తవ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి. అందుకే "ఆ కొన్నకూడే అమృతం" "అజీర్ణం భోజనం విషం" అన్నది, ఆరోగ్యశాస్త్రమైన ఆయుర్వేదం.

మనం తినే ప్రతి పదార్థమును - మనం నోటికే అందిస్తాం గదా? దానిని దంతములతో బాగుగా నములుటవల్ల అది ఖండింపబడి (విశ్లేషింపబడి) నోటిలోని, లాలాజలం అనే యాసిడ్‌తో కలిసి, బాగుగా, విడివడి మెత్తబడి, ముద్దగా తయారగుచున్నది. మన నోటిలోని లాలాజలంలో టయాలిన్ అనే ఎంజైము ఉంటుంది. అది మనం నమిలిన పదార్థంలో కలిసి అందున్న అన్నంలాంటి పిండి పదార్థమును (మాల్టోజ్) అనే

చక్కెరగామార్చును. అట్లు నోట్లో తయారైన ఆహారవు ముద్ద, అన్నవాహిక ద్వారా, జీర్ణకోశములోనికిచేరును. దానిని జీర్ణాశయం, తనలోని జఠరరసంతో కలిపి, చక్కగా మధించును. (పినుకును) జఠర రసంలో 1)ఫెప్సిన్ 2) లైపేజ్ 3) రెనిన్ అను మూడు విధములైన ఎంజైములుంటాయి. ఫెప్సిన్ అనేది మనం తిన్న (మాంసకృత్తులను) ఫెప్టోనులుగా మార్చును. 2) లైపేజ్ అనేది మాత్రం తిన్న క్రొవ్వ పదార్థములను కరిగించి వేయును 3) రెనిన్ అనేది మాత్రం పాలను పెరుగులా మార్చును. ఈ విధంగా మనం తినిన ఆహారంలోని చాలా ఘనమైన పదార్థములు మన జీర్ణకోశములోనే వచనమైపోవును. అయితే అక్కడ గూడా అసంపూర్ణముగా జీర్ణమైన కొన్ని పదార్థములు ప్రథమాంత్రము అనబడే (డియోడనమ్)నకు చేరును. ఇచ్చట లివర్ నుండి పిత్తరసమున్ను, గాల్‌బ్లాడర్ నుండి (చేదుకట్టు) తిక్తరసమున్ను వచ్చి కలియును. అవి ముఖ్యంగా క్రొవ్వ పదార్థములను చిలికి సరళపదార్థములుగా తయారుజేయును. జీర్ణకోశమునకు దిగువ భాగంలో క్లోమ గ్రంథి ఉండును. దానినే పేంక్రియాస్ అంటారు. ఇది అతిశక్తివంతమైనది. ఇందు తియ్యనైన మధురరసం ఉండును. అందులో 1) ట్రిప్సిన్, 2) అమలాప్సిన్, 3) లైపేజ్ అను ఎంజైములుండును. ఇందు ట్రిప్సిన్ అనేది ప్రోటీనుల మీద, పెప్టోనుల మీద, పాలి పెప్టైనుల మీద పనిచేసి, వాటిని ఎమైనోయాసిడ్సుగా (ఆమ్లాలు)గా మార్చి వేయును. అట్టి అమైనోయాసిడ్సు మన జీర్ణక్రియలో ప్రధాన స్థానమ లంకరించియున్నవి. అన్నింటిలో అమిలాప్సిన్ అనేది అతి

ముఖ్యమైనది. ఇది మనం ముఖ్యంగా ప్రధానంగా తినే వివిధ రకాల అన్నాలు (వరి, గోధుమ, జొన్న) గోధుమ రొట్టెలు వగైరా కాయ ధాన్యములైన సమస్త పిండి పదార్థములను చక్కెరగా మార్చివేయును. అట్టి గ్లూకోజు పదార్ధం దేహంలోని సమస్త జీవాణువులకు ఆహారమైయున్నది. లైపేజ్ అనేది క్రొవ్వు పదార్థములను ఆమ్లములుగాను, గ్లిసరిన్‌గాను మార్చివేయును. జీర్ణక్రియ బాగున్నవారికి పై విధముగా ఆహారము మార్పులు చెందును. అయితే ఎంత జీర్ణశక్తి గలవారికైనను కొన్ని ఘన పదార్థములు మిగిలిపోవును. అవి దాదాపు 25% ఉండిపోవును. అవి ప్రథమాంత్రము నుండి చిన్న ప్రేవులలోనికి చేరును. అక్కడ అంత్రగ్రంథులు వివిధ రకములైన ఎంజైములను ఉత్పత్తి చేయును. అవి 1) అమైలేజ్, 2) మాల్టేజ్, 3) గేలెక్టేజ్, 4) ఫ్రక్టేజ్ అనునవన్నియూ కలిసి అంతవరకు జీర్ణముగాక నిల్వయున్న పిండివదార్థములను పూర్తిగా జీర్ణింపజేయును. జీర్ణకోశంలో జీర్ణంగాక మిగిలిపోయిన, క్రొవ్వు పదార్ష ములను చిన్న ప్రేవులలోని సెల్యులోజ్, షెడిసెన్ - స్టియోస్టిక్ అను ఎంజైములు పూర్తిగా విశ్లేషింపజేయును. పైవిధముగా పిండివదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములు, ప్రోటీనులు, మాంసకృత్తులు పూర్తిగా విశ్లేషింపబడి జీర్ణమై గ్లూకోజుగాను, ఆమ్లములుగాను, గ్లిసరిన్‌గాను వీటన్నింటికంటే అతి ముఖ్యమైన ఎమైనో యాసిడ్సుగాను మారి జీర్ణక్రియ చక్కగా జరుగుచున్నది.

అట్టి పరిస్థితిలో మనం తిన్న అన్ని పదార్థములు జీర్ణమైనప్పుడే సంపూర్ణ జీర్ణక్రియ అంటారు. అప్పుడే మనకు మనం తినిన ఆహారసారము పూర్తిగా వంటబట్టును. అట్లు సంపూర్ణముగా జీర్ణమై తయారైన దానినే రసమందురు. ఆ రసము నుండియే సప్తధాతువులు వాటి వాటి పదార్థములను సేకరించు కొని బలపడుచుండును. ఇట్టి మహత్తరకార్యము జీర్ణకోశములో జరుగునన్న విజ్ఞానములేని మానవులు రుచికే ప్రాధాన్యత నిస్తున్నారు.

మన జీర్ణవ్యవస్థలోని సంపూర్ణ పరిజ్ఞానము ఏ ఒక్కరిలోను కనిపించదు. పైన జెప్పినవిధముగా మన జీర్ణవ్యవస్థ నిర్మాణమై యున్నది. అట్టి వ్యవస్థను గమనించి దానికి అనుకూలమైన ఆహారములు మానవుడు నిర్ణయించుకొని భుజించుటలేదు. ప్రతీవారు, తమ అలవాట్లను బట్టి, అందుబాట్లను బట్టి, భుజించు చున్నారు. అసత్యము అణచబడి ఉంటుంది కాని సత్యము మాత్రము ఏదోవిధంగా ద్యోతకమౌతూనే ఉంటుంది.

మనం విందుభోజనం చేసి తృప్తిగా తిన్ననాడు ఈ రోజు షడ్రసోపేత భోజనం చేశాను, అంటారు. కాని భోజనం మాత్రం షడ్రుచోపేతమైవుంటుంది. షడ్రసాలు అంటే జీర్ణక్రియలో ప్రధానమైన పైజెప్పిన ఆరు రసాలు. అవి 1) నోట్లో లాలాజలం, 2) జీర్ణకోశంలో జఠర రసం, 3) లివర్‌లోని పిత్తరసం, 4) గాల్ బ్లాడర్‌లోని తిక్తరసం, 5) పేంక్రియాస్‌లోని మధురరసం, 6) చిన్న ప్రేగులలోని ఆంత్రరసం. పై షడ్రసములే మనము తినిన

ఆహారమును చక్కగా పచనము చేయగలుగుతాయి. అయితే మనము తృప్తిగా తిన్నవి, మాత్రము షడ్రుచులు (1. మధురము, 2. పులుపు, 3. ఉప్పు, 4. కారము, 5. చేదు, 6. ఒగరు) ఇవి నోటికి రుచిని కల్పించి, తృప్తిగా తినిపించేవే గాని, జీర్ణంచేసేవి మాత్రంగావు. అని గ్రహింతురు గాక! తినిన పదార్థం చక్కగా జీర్ణమైతే ఫలితముంటుంది గాని బాగా తృప్తిగా తిన్నంత మాత్రంతో బలంరాదు. ఫలితముండదు. అయితే ప్రస్తుత ప్రపంచ మానవులంతా షడ్రుచోపేత భోజన ప్రియులే గాని, షడ్రసోపేత భోజనంచేసేవారు లేరు.

OOO

యావజ్జీవం - సుఖం - జీవేత్

ప్రతి జీవి బ్రతికినంతకాలం సుఖంగా బ్రతకాలి అని ప్రయత్నిస్తుంది. ఏ జీవి గూడా సుఖాన్నే గాని దుఃఖాన్నికోరదు.

సృష్టిలోని సకల జీవులలోను మనస్సుగలవాడు మానవుడొక్కడే. మిగిలినవన్నియు మూగజీవులు. అవి ఇంద్రియ సుఖాలనే పొందగలవు గాని, మానసిక సుఖాలు ఎరుగవు. అందుచేతనే అవి రోజంతయూ, తమ ఆహారముకొరకే ప్రయత్నించి సంపాదించుకొని తిని తృప్తిపొందును. మాంసాహారులైన మృగాలు జంతువులను, వేటాడి, తిని తృప్తిపొందును.

అట్లే తృణాహారులైన పశువులు పచ్చికనుతిని తృప్తిపడు చుండును. అట్లే పక్షులు ఫలములను ఆరగించి తృప్తిపడి సుఖముగా ఆకాశయానం ఉల్లాసముగా చేయుచుండును.

వాటికి దైవనిర్ణయమైన ఆహారముల మార్గములే గాని అన్యచింతనలెరుగవు. అందుచేత అవి సహజ ప్రకృతి మార్గమునే అనుసరించి సుఖముగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి.

"అన్నాద్భవంతి భూతాని" అన్నది శాస్త్రము. అంటే అన్నము నుండియే సమస్త భూతములు ఆవిర్భవించుచున్నవి. అట్టి అన్నముతోనే పోషింపబడుచున్నవి, క్రమంగా క్షీణించి, నశించిపోవుచున్నవి. అయితే ఒక జీవి నశించి మరొక జీవికి ఆహారముగా ఉపయోగపడుచున్నది. ఆహారము లేకుండా జీవుల ఉత్పత్తి జరుగదు. చూడి ఆవు బిడ్డను కనుటకు ముందే పొదుగులో పాలను నింపుకొని స్తనములుచేవుకొని బిడ్డను కనుచున్నది. అది పుట్టిన వెంటనే 10 నిమిషాలు కాకుండానే తన తల్లి పొదుగును చేరి పాలుకుడుచుకొను చున్నది. అజ్ఞానియైన పశువు పావకు గూడ తన తల్లివద్ద పాలెక్కడున్నాయో ఎలా తెలుసును? అంటే జవాబులేదు. అదే ప్రకృతి శక్తి. దైవలీల అంటారు. అట్లే జీవులన్నియు తమ తమ ఆహారములు సమృద్ధిగా ఉన్నచోటనే జీవయాత్ర సాగిస్తూ ఉంటాయి. అందుచేత వాటికి ఇంద్రియ సుఖాలు. శత్రుభయాలేగాని సదా అన్యవిచారము లుండవు. ప్రకృతి సిద్ధంగా జీవయాత్ర సాగిస్తాయి గనుక మానవునికి లాగా మహాపాపాలు, మహారోగాలు ఉండవు. ఆనువత్రులెరుగవు.

"మన ఏవమనుష్యాణాం".

మనస్సు గలవాడు గనుక మానవుడైనాడు. అట్టి మనసును పెంచుకొని, వివిధ మార్గములను, అన్వేషించి, విషయ సుఖములకై పరితపించుచూ కృత్రిమ మార్గములను, కుళ్ళుబుద్ధులను పెంచుకొని, విషయలంపటంలోబడి తనదైన శాంతికి, దూరమై, అశాంతి, ఆవేదనల పాలగుచున్నవాడు మానవుడొక్కడే. తనదైన శాశ్వత సుఖాన్ని అందుకోలేక తాత్కాలిక సుఖాన్వేషణలో తంటాలుపడుచున్నాడు. తాత్కాలిక సుఖాలు కనిపించినట్లే ఉండి కనుమరుగవుతూఉంటాయి. కనిపిస్తే ఆనందం - కనుమరుగైతే విచారం తప్పటం లేదు.

బాహ్య సుఖాలకై బారలుచాచి పక్షివలె ఆకాశయానం చేస్తున్నాడు. జలచరములవలె సముద్రయానం చేయుచున్నాడు. మృగమువలె మంచుకొండలలో భయంకర అరణ్యాలలో వయనిస్తున్నాడు గాని తనదైన భూమిమీద శాంతి సుఖాలతో జీవయాత్ర సాగించలేకున్నాడు. విషయానందమును కోరి విషాదముపొందుచున్నాడు.

"న, విషాదేమనఃకార్యం, విషాదో దోషత్తరః||
విషాదో మానుషం హంతి, బాలంకృద్ధోరగోయథా"||

విషాద రహిత కార్యములనే మనస్సు కోరుచుండును. విషాదము విషతుల్యము. అందుచేత, దానిని దరిజేరనివ్వరాదు. విషాదము మనస్సును హరించును. హతాశుణ్ణిచేయును.

అసహాయుడైన బాలుని క్రోధోద్దీప్తమైన విషసర్పం కాటువేసి చంపినట్లు మన మనోగత స్వేచ్ఛను విషాదం హరించివేయును. అయితే మనం మాత్రం "తన చుట్టు ముళ్ళను" పెట్టుకొన్న గులాబీ పువ్వు వాటిని అంటక వికసించినట్లే, కష్టాల మధ్యలోనే సుఖాన్ని అందుకొని మన జీవితాన్ని వికసింపజేసుకోవలెను. విశాల బుద్ధితో మనస్సును పెంచుకొని వివేకబుద్ధితో మనస్సును వికసింపజేసుకొని నిర్విచారంగా జీవయాత్ర సాగించినవారే మానవులవుతారు.

మన దేహానికి క్రాంతి , మనస్సుకు శాంతి, ఉన్నప్పుడే నీవైన శాంతి సుఖాలను పొందగలుగుతావు. క్రాంతి లేని దేహం, శాంతి లేని మనస్సు భ్రాంతి మార్గములోనే పయనిస్తాయి. ఎండమావులు మృగతృష్ణను తీర్చలేవు కాని పరుగులెత్తిస్తాయి. అట్లే భ్రాంతులు బాంధవ్యాలను పెంచుతాయి. కష్టాలను పంచుతాయి. గాని నీవైన శాంతి సుఖాలను అందించలేవు.



ప్రపంచ గమనం

ప్రస్తుత ప్రపంచ గమనం పురోగతి పేరుతో తిరోగతిలో సాగుచున్నది. ఆస్తికత్వం నశిస్తోంది. నాస్తికత్వం నాట్యమాడుతోంది. కష్టార్జితాలు దూరమవుతున్నాయి. దుష్టార్జితాలు చేరువౌతున్నాయి. అలసత్వగుణాలు అధికమవుతున్నాయి.

సోమరితనాలు రాజ్యంమేలుతున్నాయి. ధర్మ మార్గములు వెనుదిరిగాయి. అధర్మమార్గములు అందలమెక్కుతున్నాయి. భగవత్ భక్తి దూరమగుచున్నది. మానవ శక్తి చేరువగుచున్నది.

శ్లో॥ "యావజ్జీవం సుఖం జీవేత్- ఋణంకృత్వాఘృతంపిబేత్
భస్మీ భూతస్య దేహస్య; పురాగమనం - కుతః"

అర్థం: జీవించినంతకాలం సుఖంగా జీవించు. అప్పు చేసియైన రుచికరమైన నేతి భోజనాలే చేయుము. మరణిస్తే ఈ దేహం బూడిద పాలవుతుంది. తిరిగి మరొక జన్మ వచ్చే ప్రసక్తేలేదు.

ప్రస్తుత ప్రపంచం ఈవిధంగా శ్లోకాలను సృష్టించి మన పూర్వ ఆర్య సంస్కృతిని మంటగలువుచున్నది. మరణిస్తే శరీరం శవ మౌతుంది అని అందరికి తెలియును. అయితే ప్రతీవారు నా శరీరం అంటారు గాని నేను శరీరాన్ని అని మాత్రం ఏ మూర్ఖుడు అనడు. నాది శరీరమన్నట్లే నాది యిల్లు అంటున్నావుగదా? ఇల్లుపోతే నీవు పోవుటలేదు గదా! మరొక ఇంట్లోకి వెళ్ళు చున్నావుగదా! అట్లే దేహమనే ఈ ఇంట్లోనున్న శివ స్వరూపుడవైన నీవు దేహమనే ఈ ఇల్లు మారినా మరో వంట్లో ఉంటావుగదా! ఇల్లుమారినంతలో అప్పుపోతుందా? అలాగైతే ప్రతివాడు అప్పుజేసి యిళ్ళు మారుస్తూ ఉంటే సరిపోతుంది గదా? నీవు ఇల్లుమారినా, వీధి మారినా, ఊరు మారినా, ఋణం తీరిస్తేగాని పోదుగదా? నీవు ఏ ఊళ్ళోవున్నా, కోర్టు నమను

నిన్ను పట్టుకొచ్చి అరెస్టుచేసి నిలబెడుతుందిగదా ? అట్లే అప్పుజేసి మరణాలనే నెపంతో తప్పుకుందామనుకున్నా నీకుగూడా ప్రారబ్ధమనే అప్పుడిక్రీపొంది, నీవు ఏ జన్మనెత్తినా అక్కడ నిన్ను పట్టుకొని అరెస్టుచేసి అప్పు వసూలు చేస్తారు. జాగ్రత్తపడు యిప్పుడే.

ఈ భౌతికమైన దేహంమాత్రం నీవు గావు. కాని, అట్టి దేహమును ఆశ్రయించుకొనియున్న చైతన్యవంతమైన ఆత్మయే నీవన్న సంగతి మరువకుము. అట్టి చైతన్యము, ఆనందము, అవ్యయమైయున్నది. అది సర్వదా సర్వత్రా అవిచ్ఛిన్నంగా వ్యాపించియుండును. దానికి ఆద్యంతములు, చావు పుట్టుకలు లేవు. గాన నీవు ఆత్మస్వరూపుడవు. అవినాశివి, అనంతుడవు అని తెలుసుకో; అందుకే నీవు సుఖస్వరూపడవు. అట్టి సుఖస్వరూపానికి జన్మలలో జేసిన కర్మఫలాలనే విషయలంపటంలో మునిగి, బంధనాలు తగిలించుకొని, బంధితుడవై బాధల ననుభవించుచున్నావు. అట్టి బంధనాలను ఒదిలించుకుంటే నిజ స్వరూపమైన నీ సుఖం నీకందుతుంది.

"యద్‌జ్ఞాత్వా - నేహభూయోఽన్యద్ - జ్ఞాతవ్య - మనసిష్యతి ||

అర్థం: ఏది తెలుసుకుంటే ఇక తెలుసుకోవలసినది ఏమియూ మిగలక సర్వమూ తెలియగలదో అట్టిదే తన నిజ స్వరూపమని తెలియవలెను. అట్టిదే నీచిత్స్వరూపము.

ఆనందమంటే అందరికీ అంత ప్రేమ ఎందుకంటే? తనదైన నిజస్వరూపమే గనుక, మన భారతీయ ధర్మసంస్కృతి మాత్రం ఆత్మవైపు అధిగమించమంటుంది. ఈ శరీరం నీ బాహ్యోపకరణం మాత్రమే, అది నీదేగాని నీవు మాత్రం అదిగాదు. జీవితములు, జీవన తరంగములు, సముద్రపుటల వంటివి. కనిపిస్తూ, కనుమరుగవుతూంటాయి. అలలు వచ్చినా, పోయినా, సముద్రము కళంకముచెందదు. అట్లే నీలో వచ్చి పోయే జీవనతరంగాలనే విషయవాసనలు, రానీపోనీ, నీవు మాత్రం సముద్రునివలె నిశ్చింతగా ఉండుము. నీవు ఆత్మస్వరూపుడవు. ఆత్మను ఏవీ అంటుకొనలేవు. నీవు తగిలించుకొన్నవన్నియూ మనస్సునే పట్టుకుంటాయి. గాని ఆత్మను పట్టుకొనలేవు. అని తెలియుము.



దుఃఖములను-జయించుటెట్లు ?

I. దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞ పూజనం - శౌచమార్జవమ్
బ్రహ్మ - చర్య - మహింసాచ - శారీరంతప ఉచ్యతే ॥

శరీర, సంబంధిత వ్యాధిబాధలైన దుఃఖములను జయించాలంటే శారీరక తపస్సుచెయ్యాలి. అవే దైవశక్తి. సంపన్నులను, గురువులను, జ్ఞానులను, పూజించుట

శుచిత్త్వము, ఋజుత్త్వము, బ్రహ్మచర్యము, అహింసాచరణము మొదలైనవి. అట్టి శారీరక తపములు చేసిన వారికి దుఃఖములు దూరమగును, పాపములంటవు.

ఈ భౌతిక దేహముల ద్వారా త్రివిధము లైన పాపము లంటుచున్నవి. 1) శరీరము ద్వారా, 2) నాలుకద్వారా, 3) మనస్సు ద్వారా వచ్చుచున్నవి.

1. శరీరం ద్వారా : 1) జీవ హింస, 2) చోరత్వము (దొంగతనం), 3) వ్యభిచారములున్ను

2. నాలుకద్వారా: 1) అసత్యము, 2) పరనింద, 3) చాడీలు చెప్పుట, 4) వ్యర్థప్రేలాపనలున్ను

3. మనస్సుద్వారా: 1) దురాశ, 2) హేయభావము (చులకనచూపు), 3) యథార్థము నెరగకుండుట

పైజెప్పిన గుణములు వల్ల వచ్చేవన్నియూ దుఃఖ భూయిష్ఠమైన పాపములేగాని, పాపములు వెంటనే పైనబడవు. పొలం నాటిననాడే పంట చేతికిరాదు. అట్లే పాపాలు పండిననాడే ఫలితాలు (కష్టాలు) అందుతాయి.

పాపపంకిలములు:

1. హింస: హింస, నిర్దయ గుణమునందించును, అందుచే నిర్దయ జ్ఞానము నశించును.
2. చోరత్వము : పరిగ్రహము (అపహరణము). ఋణగ్రస్తుని జేయును. అది ఎన్నో జన్మలనందించును.

3. వ్యభిచారము : దైహిక (దేహసంబంధమైన) రోగముల నందించును. అవి ఈ జన్మలోనే గాదు ఉత్తర జన్మలలో గూడా వెంటాడి భయంకరబాధలనందించును.

4. అసత్యము : సత్యములను, స్వచ్ఛములను దూరంచేయును. సత్యమైన బ్రతుకు, నిత్యమైనది. బ్రతుకు, అనిత్యమైనచో అథోగతి నందించును. అది జన్మజన్మలకు కారణమగును.

5. పరనింద : ప్రమాదమునకు దారితీయును. ప్రమోదములు దూరమగును. ప్రశాంతత నశించును.

6. చాడీలు చెప్పుట : సఖ్యతలు దూరమగును. సాధింపులు చేరువగును. సమస్యలు వెంటబడును.

7. వ్యర్థప్రలాపనలు : వ్యర్థ ప్రసంగములకు, అర్థములుండవు. అర్థములేని మాటలే వ్యర్థములు. వ్యర్థములు అనర్థముల నందించును.

8. దురాశ : దురాశ దుఃఖముచేటు అంటారు. ఆశకు అంతు లేదు. అందుచేత, నీ మనస్సుకు తృప్తిలేదు. అసంతృప్తి అథోగతి పాలుచేస్తుంది. చింత పెరుగుతుంది.

9. హేయభావము : చులకన భావము నీ విలువను తగ్గిస్తుంది. అందుచే అందరికీ దూరమవుతావు. అన్యోన్యతలుపోయి ఆవేదనలు మిగులుతాయి.

10. యదార్థము : యదార్థమును ఎరుగనివ్వదు. సత్యమునకు దూరమవుతారు. అందుచేత అనుమానింపబడి, సంఘమునకు దూరమవుతారు.

పై జెప్పిన పాపములనే, దుఃఖముల నుండి దూరం కావాలంటే సత్యగమనం సాగించుము. సత్యవాక్కులను పలుకుము, సత్య ప్రవర్తన కలిగియుండుము.



దుఃఖాలు దూరం కావాలంటే ?

I.శ్లో॥ అనుద్వేగకరం-వాక్యం-సత్యం ప్రియ హితంచయత్।
స్వాధ్యాయాభ్యసనంచైవ-వాఙ్మయం తవ ఉచ్యతే॥

తా॥ ఉద్రేకంగా ఉద్వేగంగా మాట్లాడకుండుట, సత్యమును హితవుగా ప్రియముగా పలుకుట, నిత్యం సద్గ్రంథ పఠనము చేయుట వల్ల, వాగ్దోష దుఃఖములు దూరమగును.

II.శ్లో॥ సర్వ భూతేషు, యేనైకం - భావ, మవ్యయ, మీక్షతే.
అవిభక్తం, విభక్తేషు, తత్ జ్ఞానం, సాత్త్వికం స్మృతం"

అర్థము: అన్ని భూతములయందును ఏకమై యుండునది-చైతన్యమైన ఆత్మ స్వరూపమెుక్కటే-అది విభక్తములైన

శరీరములలో నుండిననూ అది భవ్యమై ఏకమై యున్నది. అని తెలియుటయే మానసికమైన సాత్త్విక తపస్సు . అదే జ్ఞానము. ముఖ్యముగా ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తి వల్లనే మనస్సు పరిశుద్ధమగును. మనస్సును, సత్య గమనముతోనే పరిశుద్ధము చేయవలసి యున్నది. ఆత్మజ్ఞాన దర్శనమైన వారికి పాపములు పండి పోతాయి. పరితాపాలు ఎండి పోతాయి. ప్రారబ్ధములు తొలగి పోతాయి. ఉత్తర జన్మలు ఊడి పోతాయి. పరమాత్మ పాదాలు అంది పోతాయి.

ooo

మనస్సు - స్వభావము

"మననా న్మనః" మననము చేయుచుండుటచే మనస్సు - అనియూ, సంకల్ప వికల్పాత్మకం మనః", సంకల్పములతోను వికల్పముతోను సదా వ్యవహరించునది మనస్సు అన్నారు. మనస్సు యొక్క స్వభావమే సదా మననము చేయుట. అందుకే దానికి మనస్సు అన్న నామకరణం చేశారు.

అది జాగ్రదవస్థలో నున్నంత సేపు మానవ ప్రపంచంలో కదిలే ఏదో ఒక విషయంలో ప్రవేశించి పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటుంది. అయినా ఒక్కొక్కసారి సంకల్ప పరంపరలు పెరిగినప్పుడు

వివేకమును గోల్పోయి పిచ్చి కుక్కలా అవ్యక్తంగా వ్యవహారిస్తుంది. అట్టి చంచల మనస్సును అరికట్టాలంటే నిత్య యోగ సాధనతోనే దాని చలనము నరికట్టి విశ్రాంతినివ్వవలెను. విశ్రాంతి అనేది ప్రతి జీవి కోరుతూనే ఉంటుంది. జడములైన యంత్రాలకు గూడా వారాని కొకరోజు విశ్రాంతి నిస్తున్నారు. రోజుకు 24గంటలలో 16 to 20 గంటలు వరకు పని జేసిన యంత్రములు గూడా వేడెక్కి ఆగి పోవుచున్నవి. అట్లే మన మనస్సులు గూడా అతి ఆలోచనలవల్ల వేడెక్కి చెడిపోయే వీలున్నది. ప్రతి మానవునికి వృత్తి పరంగానో, విద్యావరంగానో, పరిపాలనా పరంగానో, పార్టీపరంగానో ఏవేవో అమితమైన సమస్యలుంటూనే ఉంటాయి. అందుకే అందరికి అమితంగా ఆలోచించే పనులుంటాయి. అందుచేత రాత్రి నిద్రలో నైనా మానవుడు మనస్సుకు విశ్రాంతి నిస్తాడని నిద్రావస్థను పెట్టినాడు భగవంతుడు.

మానవుని అతి ఆలోచనల వల్లను, శరీర శ్రమ లేకపోవుట వల్లను, రాత్రులందు గూడా నిద్ర పట్టక, అతి ఆలోచనలు పెరిగి రాత్రింబవళ్ళు విశ్రాంతి లేకుండా ఆలోచించే వారికి - మెంటల్ డిప్రెషన్ (పిచ్చివ్యాధి)గూడా వచ్చుచున్నది.

అందుకు మత్తు మందులకు - మాదక పదార్థాలకు అలవాటుపడి, -ఇల్లు- ఒళ్ళు నాశనం చేసుకొను చున్నారు.



మనస్సు - స్వరూపము

మనస్సు వాయు స్వరూపమైనది గనుకనే వాయు వేగంతో పరుగులు తీయుచుండును. అతి సూక్ష్మమైన ప్రదేశములలో గూడా చురుకుగా ప్రవేశించును. బహు లోతైన దానిలో గూడా ప్రవేశించును. అథోగతి-ఊర్ధ్వ గతులలో గూడా పయనించ గలదు. అందుచే విలక్షణ స్వభావం పెరిగి- విచక్షణా విజ్ఞానం తగ్గి పోవుచున్నది. రోడ్లమీద కార్లు, లారీలు, బస్సులు మోటారు సైకిళ్ళు అతి వేగంగా ప్రయాణిస్తూ అనేక ఏక్సిడెంటుల పాలైనట్లు మన మనోవేగాలు పెరిగే కొలదీ, అనేక మానసిక విఘాతాలు వచ్చే ప్రమాదమున్నది. అందుచేత ప్రతి వారు తప్పని సరిగా మానసిక విచారణ తగ్గించి విశ్రాంతి నివ్వవలసి యున్నది. అందుకు ధ్యాన మార్గమొక్కటే శరణ్యము. ప్రతి వారు మనం తినే భోజనానికి-కాలకృత్యాలకు కొంత సమయం కేటాయించు కున్నట్లుగానే ధ్యానమునకు గూడా తప్పని సరిగా కొంత సమయమును, కేటాయించవలసి యున్నది. అయితే ప్రస్తుత మానవ లోకానికి, మనస్సనేది ఒకటి ఉన్నదని, దాని ప్రభావంతోనే మనం మనుష్యులుగా, అన్ని జీవుల కంటే తెలివిగా బ్రతుకు చున్నామని మనం దేహ సుఖాలకు చేసే అనేక సౌకర్యాలవలెనే మనస్సుకు గూడా విశ్రాంతినిచ్చి సుఖపెటాలని

తెలిసినట్లు బోధపడుట లేదు- అందుకే మానసిక విశ్రాంతిని గూర్చి శ్రద్ధ వహించిన వారు కనిపించరు. అట్టి మనో గతికి విశ్రాంతి నందించి బలపరచేది ధ్యాన మార్గమొక్కటేనని యోగశాస్త్రము నిర్వచించు చున్నది.

ooo

ధ్యానము

"ధ్యానం నిర్విషయం, మనః" అనగా మనస్సును - విషయములనుండి విడగొట్టుట", ఆలోచనలను అరికట్టుట, నిర్విషయ స్థానమైన ఆత్మయందులయింపజేయుటయే-ధ్యానము

"ఆత్మ సంస్థం - మనః కృత్వానకించి దపిచింతయేత్" అన్నది గీతా ప్రవచనం. గనుక ఆ త్మ బంధువులారా! మానసిక శాంతిని గోరు తమరంతా, ధ్యాన నిష్ఠతో ఏకాగ్రతను పొంది ఆత్మ శాంతిని బొందురు గాక! అంతేగాని, నిద్రమాత్రలు- మత్తు బిళ్ళలు మింగి శాంతిని పొందాలని ప్రయత్నించకండి. మత్తుబిళ్ళలు మనశ్శాంతి నందించకపోగా నిన్నొక అనామకునిగా తయారు చేస్తాయి. నీ చేత దాస్యం చేయించుకుంటాయని తెలియండి.

ooo

మనోవస్థలు

(మనస్సు యొక్క అవస్థలు)

మనస్సుకు, త్రివిధావస్థలున్నాయన్నది శాస్త్రం 1. మూన్యా గ్రత 2. అనేకాగ్రత 3. ఏకాగ్రత

1. మూన్యాగ్రత :

మనమేదైనా ఉద్గ్రంథంలో లోతైన విషయమును ఏకాగ్రతతో చదివినప్పుడు నిద్రమత్తు వస్తుంది. బలవంతంగా అది చదివినను బోధపడదు- కొద్దిసేపు నిద్రపోయి చదువుదామంటే- పుస్తకం మూస్తే నిద్రరాదు. కాని ఇతర విషయములు మరొక వైపుకు మళ్ళించి వేస్తాయి. బాహ్య ప్రపంచంలో బడి పోతాము. అదే మూన్యాగ్రత అంటే మనస్సును ఎక్కువ సేపు మనచెప్పు చేతలలో నిలబెట్టలేక పోవుట మనస్సు చంచలం గనుక, మననే దాని వెంట లాక్కొని పోతూ వుంటుంది. అందుచే నీదైన శాంతి దూరమౌతూ ఉంటుంది. మనం ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లు బాధపడుతూ ఉంటాము. అట్టి స్థితిలో మనస్సు డైవర్షన్ కోసం- సినిమాకో క్లబ్బుకో- బజారుకో- స్నేహానికో పోతూ ఉంటాము. అందు వల్ల ఆత్మ శక్తి క్షీణమై పరాశక్తి పాలిస్తుంది. అదే మూన్యాగ్రత.

2. అనేకాగ్రత :

ఇది మన మనస్సును లోపల లేకుండా బజారున పడవేస్తుంది. మన మనస్సు ఎల్లప్పుడూ, దృశ్యమాన

ప్రపంచంలోని బాహ్య వ్యవహారాలు, తనకు మాలిన వ్యవహారాలు- రాజకీయాలు పార్టీలు- మతోన్మాదాలు ఇంట్లో వారితో వైరుధ్యాలు- తగాదాలు, కోపాలు, అస్థిమి తాలుతో తిప్పుతూ ఉంటుంది. ఏ ఒక్క దాని మీద మనస్సు నిలకడ ఉండదు. మాట నిలబెట్టుకోదు. అందుకు అనేక అబద్ధాలా డిస్తుంది. బహు విధ ప్రజ్ఞ కావాలని ప్రయత్నిస్తుంది. ఏఒక్క ప్రజ్ఞ అందదు. అందుకు అనేక ఆరాటములతో అవస్థలుబడుతూ ఉంటుంది. దీనినే అనేకాగ్రత అంటారు.

పై రెండింటిని ఆశ్రయించిన వారు ఎల్లప్పుడూ ఏదో తన సొమ్ము పోగొట్టు కున్నట్లు అశాంతిని అనుభవిస్తూ ఉంటారు. ఏమి పోగొట్టుకున్నది తెలియదు గాని, ఏదో పోయినదని మాత్రం కనిపిస్తూ ఉంటుంది. అట్టివారు, ఎల్లప్పుడూ అశాంతికి ఆలవాలమై చంచల స్వభావము గలిగి ఉంటారు. - ప్రస్తుత ప్రపంచంలో అట్టి వారి సంఖ్య యే అధికం.

3. ఏకాగ్రత :

ఇదే అందరి ఆకాంక్ష. పైన జెప్పిన రెండింటికి ఇది విలక్షణమైనది. ఏకాగ్రత గల మనస్సును ఎక్కడ నిలబడితే అక్కడ నిలబడి ఆ కార్యమును దిగ్విజయంగా నెరవేర్చును. పది చోట్లకు పరుగులు తీసే మనస్సును ఒకచోట నిలబెట్టిన నాడు- నీవు అనుకున్న కార్యం పదిరెట్లుగా పెరిగి అనూహ్యంగా సఫలీకృత మౌతుంది. నీ మనోబలం అనంతము. మనోబలాన్ని ఎవ్వరూ

అంచనా వేయలేరు. అంతులేనిది. గనుకనే అన్నింటిమీద దాని బల ప్రయోగమే చేస్తారు. అందువల్ల బలహీనమైన మనస్సు ఏ కార్యమును సాధించలేక నిరుత్సాహంతో నిరాశా వాదిగా నిలిచి పోతుంది. మానసిక ఏకాగ్రత గల విద్యార్థి 1st Classలో ప్యాసౌతాడు. వ్యాపారి కోట్లు సంపాదిస్తాడు. వ్యవసాయ దారుడు విపరీత పంటల ఫలితాన్ని పొందుతాడు. దొంగలు గజ దొంగలౌతారు. స్వాములు (సన్యాసులు)వివేక వంతు లౌతారు. స్త్రీలు, గృహలక్ష్ము లౌతారు. పాలకులు ప్రజాదరణ పొందుతారు. అందుకు అనుకూలమైనది ధ్యాన చికిత్స ఒక్కటే. అందుకు గట్టి ప్రయత్నమే చెయ్యాలి. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో ప్రభవించిన మేధావులు 15 రోజుల శిక్షణలో మీకు స్వర్గమందిస్తామని, ఎక్కడి కక్కడ బోధగురువులమని, చెప్పుకుంటూ, బాధ గురువులుగా తయారై15 రోజులకే 500 రూపాయలు ఫీజు పుచ్చుకొని ఉపదేశ మిచ్చి పంపిస్తున్నారు. ఆవిధంగా లక్షలాది ధనమును సునాయాసంగా సంపాదించుకొని, సర్దాగా ప్రచారం సాగించు చున్నారు. అట్టివి పట్టణాలకే, పరిమితాలు గాకుండా పల్లెలలో గూడా ప్రవేశించాయి. మానసిక ఏకాగ్రత అనేది. అమ్మబడేది మాత్రం గాదు, సాధనతో పొందబడేదేనని తెలియండి.

అందుకు పతంజలి యోగశాస్త్రం, ఇట్లు నిర్వచించు చున్నది. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన,

ధారణ, సమాధి. అప్పుడుగాని నీకు ఆత్మ అందదు. సమాధిలో మనస్సు నశించి పోతుంది. అవినాశియైన ఆత్మ ఒక్కటే నిలబడి ఉంటుంది. దానికి ఏమీ అంటదు గాని, అది వెళ్ళి పరమాత్మను అంటుకుంటుంది. అదే మోక్షము అని చెప్పింది పతంజలి యోగ శాస్త్రము. అయితే నేటి కలియుగ భగవానులు మాత్రం అందిన చోట అందినట్లు అందుకొని, రెండు ముక్కలు చెవిలో చెప్పి ఈ రహస్యం భార్యకు గూడా బైట పెట్టరాదని చెప్పి మంత్రోపదేశాన్నిచ్చి గురుదక్షిణల పేరుతో వేలాది రూపాయలు సంపాదిస్తున్నారు. మనను మాత్రం మనస్సును చంపుకోవాలని చెప్పుచున్నారు గాని, వారు మాత్రం మనస్సును బాగా పెంచుకొని, భాగ్యవంతులై బరువును మోస్తున్నారు. పై జెప్పిన యమనియమాలుండి- ప్రాణాయామంచేసి, కుంభకాదులుచేసి, వాయుధారణ చేస్తేగాని మనస్సు నిలబడదని, శాస్త్రములు ఘోషిస్తూ ఉంటే, వెర్రెత్తిన ప్రపంచ గమనం, తెలిసిన మహానుభావులు ఏకాగ్రతను పైసలకు అమ్మి వేస్తున్నారు. అంటే చాలా విచారకరమైన విషయము అని తెలియండి.

శ్లో॥ "ప్రాణస్పందన, నిరోధాత-త్సత్సంగాత్- వాసనాత్యాగాత్
హరి చరణ భక్తి యోగాత్ - మనస్స్వవేగం జహాతి శనైః"

ప్రాణాయామా భ్యాసముచే-శ్వాసల నరికట్టుట వల్లను సజ్జన సాంగత్యము వల్లను, విషయ వాసనలనుండి విడువడుట వల్లను, భగవంతుని యందు భక్తి నిలుపుట వల్లను మనస్సును క్రమముగా శాంతి బొందించ వచ్చును.అన్నది పై శ్లోకార్థం.



ప్రహాన్య సంకల్ప- పరంపరాణాం,

సంవేదనే సంతత సావధానః"

ఆరంభనాశాత్-అపచీయ మానః

శనైశ్శనై శ్శాంతి ముపైతి చేతః"

మనలో విపరీతమైన సంకల్ప పరంపరలు- ఉత్పన్న మగుచుండును. వాటిని ఛేదించుటకు మనం తయారై వుండాలి. అట్లు ఛేదించుట వల్ల సంకల్పముల గతి తగ్గును. అట్లు తగ్గుట వల్ల- మనశ్శాంతి గలుగును.

ooo

మనస్సంకల్ప ఛేదన అనగా నేమి ?

మనస్సంకల్పములనేవి మనం పెంచిన కొలదీ పెరుగుతూ ఉంటాయి. మనం ఎందుకు పెంచుతాం- ఎలా పెంచుతాం అంటే మనం అనేకములను గూర్చి ఆలోచిస్తూ ఉంటాము. అయితే మానవునికి జీవన సమస్యలు- జీవిత సమస్యలు ముఖ్యముగాని, మానవులు వాటికంటే- పేరు ప్రతిష్ఠలు కొరకు, ఆస్తిపాస్తుల కొరకు - పదవుల పరిపాలనా వ్యామోహాలతోను- అహంకార - మమకారాలతోను సంబంధాలు పెంచుకొని, మనః ప్రవృత్తులను మహత్తరంగా పెంచుకొని, బుర్రలను వేడెక్కించుకొని, బుద్ధి

మాంద్యమును పొందుచున్నారు. అయితే నీ సుఖ జీవనానికి అట్టివి అవసరం లేదు.

1. "మనవవమనుష్యాణాం-కారణం బంధమోక్షయోః"

2. బంధాయ విషయా శక్తిః ముక్తై నిర్విషయం స్మృతమ్.

1. మానవునికి బంధ మోక్షాలకు మనస్సే కారణము.

2. విషయానక్తులు మనసుబంధించును, నిర్విషయ శక్తి బంధవిముక్తినందించును. అని శాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది. అందుకు గాను వ్యావహారిక, ప్రవృత్తి ధర్మాలను వదిలించుకుంటూ - నివృత్తి ధర్మాలైన- వృత్తి ధర్మము- ఆహార ధర్మము ఉపాధి ధర్మము (దేహ ధర్మములు) శాస్త్ర ధర్మము- ప్రకృతి ధర్మము- పరమాత్మ ధర్మములను తెలునుకొని స్వధర్మ పాలన గావించుచు, ఏకాగ్రతను సాధించుటకు ధ్యాన మార్గము ననునరించవలయును. అట్టి ధ్యాన మార్గమును జ్ఞానమార్గములను ఆదర్శమూర్తుల నాశ్రయించి పొందవచ్చును. బాహ్య ప్రపంచ గమనాలు ప్రవృత్తి మార్గము నందించి, అశాంతి మార్గములో దించును. అందుచే ప్రవృత్తి పెరిగి ప్రపంచంలో ముంచును. నివృత్తి మార్గమొక్కటే నీదైన ఆత్మను చేర్చును. ఆత్మ పరమాత్మనందించును . అప్పుడే నీకు నిజమైన శాంతి లభించును. అదే అసలైన మనశ్శాంతి.

"ధ్యానం - నిర్విషయం మనః"

జీవిత బాంధవ్యాలు

ప్రతి వ్యక్తికి ప్రపంచముతో సంబంధముంటుంది. జీవించడానికి బాంధవ్యాలు కొంతవరకవసరమే. అట్టి బాంధవ్యాలు శాశ్వతాలుగావు. మనస్సు తయారుచేసుకొన్న బంధనాలు. బ్రతకటానికి బాంధవ్యాలతో పనిలేదు. అయితే ఇక్కడ రెండు విషయాలు ద్యోతకమగుచున్నవి. సంబంధాలు గలిగియున్నది నీవైనా? సంబంధాలనందించేది మాత్రం ప్రపంచం.

"ఇదం ప్రపంచం పరిణామ పేశలం" ప్రపంచం పరిణామ శీలమైనది గనుక నిత్యం మారుటయే దాని మనుగడ. మనం ఎన్నో వస్తువులను, నన్ని వేశాలను చూస్తూ ఉంటాం. అవన్నియూ, ప్రతిక్షణం మారిపోతూ ఉంటాయి. కంటికి భార్య కనిపించినప్పుడు అనురాగం పుట్టుకొస్తుంది. కుమార్తె కనిపిస్తే వాత్సల్యం పుట్టిపడుతుంది. చెవులకు శబ్దం వినిపిస్తే శబ్దమాధుర్యంలో లీనమైపోతావు. సుగంధవాసనలందితే, ఆ ఘ్రాణించి ఆనందిస్తావు. ఈ విధంగా ప్రపంచపు మార్పులలో బడిన నీ మనస్సు నిన్ను గూడా మారుస్తూ ఉంటుంది. ఇలా మారేది నీ మనస్సే గాని నీవు మాత్రం మారేవాడివి కావు అని తెలుసుకో.

పాత్రపోషణ

బాంధవ్యాలు; మార్పులేని నీలో, మార్పులను, చేర్పులను కల్పిస్తూ ఉంటాయి. నీ తండ్రిరాగానే నీవు కొడుకువౌతావు.

కొడుకువస్తే నీవు తండ్రివౌతావు గదా? ఇట్టి మార్పు పాక్షికమేగాని పరిపూర్ణంగాదుగదా? పరిపూర్ణుడవైన నీకు తండ్రి, కొడుకులు, మిత్రులు, శత్రులు కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతూ ఉంటారు. ఇవన్నియూ పాత్రలే గనుక - కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతూ ఉంటాయి. పాత్రలు నిత్యం మారుతూనే ఉంటాయి. పాత్రలను గుర్తించే నీవు మాత్రం మారేవాడివి గావు. నీకు ఇష్టమైన దానిని పొందితే రాగివౌతావు. అయిష్టమైన దానిని పొందితే ద్వేషివి (విరాగివి) అవుతావు. రాగద్వేషాలను అనుభవించేది నీ మనస్సే గాని నీవు మాత్రం గావు అని తెలుసుకున్ననాడు నీవు రాగివి గావు, ద్వేషివి గావు.

నాటకంలో పాత్రలు

నాటకంలో నటించే నటుడు పాత్రపోషణకై కోపాలు-ద్వేషాలు, అనురాగాలు - ఆనందాలు, శోకాలు -విచారాలు, ప్రేమలు - విరాగాలు ప్రదర్శించినా, నటుని నిజజీవితంలో వాటి ప్రభావం ఏ మాత్రం ఉండదు గదా? కారణమేమనగా ? తాను పాత్రపోషణ కొరకు చేసిన నటన గనుక! నీవు గూడా అట్టి పాత్రపోషణధారినేనని తెలిసిననాడు - నీకు ప్రాపంచిక దోషములంటవు. నీవు పాత్రధారివి. పాత్రపోషణయే నీ కర్తవ్యము. నీవు శాశ్వతుడవు. అంతరించిపోయే అశాశ్వతాలు నిన్ను అంటిఉండవు. అయితే అశాశ్వతాలైన నీ మనస్సంకల్పాలు నిన్ను మానవ లోకంలో ముంచి మనో వ్యథలనందిస్తూ ఉంటాయి. అవి మాత్రం నిన్నంటలేవు. అవి మాత్రం నీవు గావు; - నీవుగా భావిస్తే బాధపెడతాయి. వదిలేస్తే వీగిపోతాయి.

పాత్రపోషణయే - సమస్య

పాత్రపోషణ తెలిసి జీవించుటకు జీవితంలో అనేక పాత్రలను పోషించవలసి ఉంటుంది. వాస్తవానికి జీవితం ఎదురీతయే. ప్రతి పాత్రపోషణకు ఒక్కొక్క సమస్య ఎదురవుతూనే ఉంటుంది. ఉదాహరణ : తల ఉన్నది గనుక తల నొప్పివచ్చుట సహజం. అట్లే పాత్రలున్నంతవరకు సమస్యలు తప్పవు. వైవిధ్యంలో సాగినప్పుడే నాటకం రక్తికడుతుంది. అట్లే సమస్యల మధ్యలో జీవితం సాఫీగా సాగినప్పుడే శోభిస్తుంది. రద్దీలేని రహదారిలో బండిని ఎవరైనా సులభంగా నడవగలరు. రద్దీ గల రహదారిలో ఒద్దికగా బండిని నడవగలిగినవాడే, నైపుణ్యంగల సారధి అంటారు. జీవితమే ఒక సమస్య అని తెలిసిననాడు ఎన్ని సమస్యలెదురైనా నీ మార్గమునకు అడ్డురావు. అందుకే కృష్ణ పరమాత్మ సారథ్యంలో కురుక్షేత్ర యుద్ధం సాగి అధర్మం కూలిపోయింది. ధర్మం నిలచిపోయింది. సమస్యల అవగాహన లేని నాడు అవి నిన్ను అయోమయ స్థితిలో అధోగతిపాలు చేస్తాయి.

వ్యక్తి - వ్యక్తిత్వము

ప్రతి వ్యక్తి తన్ను తాను తెలుసుకొని, తన పాత్రలో జీవయాత్ర సాగిస్తే జీవితం చాలా సరదాగా గడచిపోతుంది. నిన్ను నీవు మరచి ప్రవర్తిస్తే బాధ్యతలు పెరిగిపోయి, బరువులను తగిలించుకొని బాధపడకతప్పదు. తెలిసి జీవిస్తే సుగమ

మార్గములు. తెలియక జీవిస్తే దుర్గమ మార్గములు వెంటాడుతాయి. సమస్యల వలయంలో తలదూర్చకుండా పాత్రపోషణ జరగాలి. అప్పుడే నీవైన సుఖశాంతులందుతాయి.

ప్రతిఘటన చర్యల మూటయే వ్యక్తిత్వం. ప్రతి ఒక్కరికి ఒక్కొక్క విధమైన వ్యక్తిత్వం ఉంటుంది. అదియే అందరి సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఒక పాత్ర పోషణ నుండి మరొక పాత్ర పోషణకు మారినపుడు, ముందు పాత్ర యొక్క ప్రభావం తరువాతి పాత్రపై పడరాదు. అట్లు పడినట్లైతే ఆ ముందు పాత్ర మందు పాతరై పేల్చివేస్తుంది.

అధ్యాస : "అధ్యాసోనామ అంతస్మిన్ తద్బుద్ధిః"

అర్థం : అది కాని దానియందు - అది ? యను బుద్ధియే అధ్యాస అనబడును అని ఆదిశంకరులు తన బ్రహ్మసూత్ర భాష్యంలో చెప్పియున్నారు. అధ్యాస అనగా ఉన్నది లేనట్లు, లేనిది ఉన్నట్లు భ్రమకలింగించేది. ఉదాహరణ: ఎండ మావులలో నీరు ఉన్నట్లున్నూ, కను చీకట్లో తాడునుజూచి పామని భయపడినట్లున్ను భ్రమను కలిగించేదే అధ్యాస.

పాత్రలు ప్రతిక్రియలను సృష్టిస్తాయి. అందువల్ల పాత్ర పోషణలో నీవు ప్రతిస్పందిస్తావు. వ్యక్తిత్వం అలజడిని సృష్టిస్తుంది. అట్టి అలజడిలో వ్యక్తివి మరుగైపోతావు. అందుకు నీలోనే నీవు ఉండాలి. అలా ఉండగలిగితే పాత్రలు ఎన్ని ఉన్నా అవి నిన్ను అంటవు.

"ఆత్మ సంస్థం - మనఃకృత్వానకించి దపిచింతయేత్"

అర్థం: మనస్సును ఆత్మయందు నిలపాలి. మనస్సును విషయలంపటంలో దింపరాదు అన్నది "భగవద్గీత".



సాధనమున-పనులు-సమకూరును

సకల సంపదలలో సాధన సంపత్తి బహుళ ప్రధానమైనది. ఏ కార్యమును సాధించవలెనన్నను. సాధన అనే సంపదలుండాలి. సాధనతోనే సర్వకార్యములు సిద్ధించును. (నెరవేరును) కార్యసాధనకు కాయసంపదగూడా ఉండాలి. కర్త-కర్మ క్రియ, లుంటేనే వాక్యం సంపూర్ణమవుతుంది. అట్లే, కాయసంపదలు, సాధకుడు, సాధనలు;ఉంటేనేగాని ఫలితమనే క్రియ రూపమైన జ్ఞానము సిద్ధించదు. ఆరోగ్యమైన కాయసంపదలు -జ్ఞాన మూర్తియైన గురు సంపదలు గలవారికే-దైవ సంపదలు లభ్యమగును. దేహారోగ్యము-దేహ స్వాధీనము దేహ సౌలభ్యములే కాయసంపదలు. గురుతెరిగి, గురిని గమనించి, గురు తెరిగించునవే గురు సంపదలు. ఐహిక, క్షణిక సుఖాలను ఒదిలించి, ఆధ్యాత్మిక శాశ్వత సుఖాలనందించునవే, దైవ సంపదలు. ఇందుకుగాను కాయ సంపదలలో లోపమున్నా గురుసంపదలలో లోపమున్నా, మరెన్ని మార్గాలనన్వేషించినా దైవ సంపదలభ్యముగాదు. అట్టి సంపదలను పొందా లనుకున్నవారికి, ఓర్పు, నేర్పు ప్రధానంగా ఉండాలి. ఓర్పు లేనిదే కూర్పు కుదరదు. కూర్పు లేనిదే మార్పురాదు. మార్పురానిచో మనస్సు నిలవదు. మనస్సు నిలిపినవారే మహనీయు లౌతారన్నారు పెద్దలు.

ఉదాహరణకొక కథను అందించుకొనుచున్నాను : ఓర్పుతో వినండి నేర్పుగా జీవించండి. ఒక మహనీయుని ఆశ్రమంలో ఒక యువకుడు శిష్యుడుగా చేరాడు. అతని మనోగతులను గమనించదలచిన గురువుగారు ప్రతి పనిని అతనికే విరామం లేకుండా పురమాయించేవారు. ఈ స్థితిలో ఆయువకునికి, ప్రతి పని గురువుగారు నాకే చెప్పుచున్నారు అన్న వినుగొచ్చింది. విసుక్కుంటూనే పనులు తప్పనిసరై చేస్తూ ఉండేవాడు. ఒకనాడు గురువుగారు అతనిని పిలిపించి ఒక మట్టికడవ నిచ్చి పావనగంగాజలంతెమ్మన్నారట. ఆయువకుడు విసుక్కుంటూ కడవతీసుకొని నడిచి నది ఒడ్డుకు చేరే సరికి వినుగొచ్చింది. ఆకడవను ఒడ్డున ఇసుకలో వడవేసి వినుగ్గా నిలబడ్డ బాలుడ్ని చూచింది కడవ.

కడవ ఉవాచ : ఓ యువకా? నన్ను వినుగుతో విసురుగా క్రింద ఇసుకలో వడవేసి నిరుత్సాహంగా నిలబడి చూస్తున్నావెందుకు అన్నది.

బ్రహ్మచారి : నేను వచ్చింది గురువు వద్ద బ్రహ్మజ్ఞానానికి! అది మానేసి వెట్టిచాకిరీ చేయిస్తుంటే వినుగురాదా? మరి! అన్నాడు యువకుడు.

కడవ : నేనెవరో తెలుసా ? ఎక్కడ పుట్టానో తెలుసా ? అన్నది.

బ్రహ్మచారి : ఎందుకు తెలియదు. మాబాగా తెలుసు. నీవు మట్టిలో పుట్టిన మట్టి కడవవు.

కడవ : చెప్పుచున్నాను. శ్రద్ధగా విను, నాయనా! మట్టిలో పుట్టిన మహాపాపానికి నా నెత్తినెక్కి అందరూ కాళ్లతో నడిచేవారు. మరికొందరు మహానుభావులు నా నెత్తిన మల మూత్రవిసర్జనలు గూడా చేసేవారు. అయినా నేను నేర్పుతో, ఓర్పుతో, అహంకార మమకారాలను చంపుకొని, నిగ్రహించకుని నిలబడి ఉన్నా! ఇంతలో నా ఓర్పుకు తీర్పువచ్చింది. ఒక కుమ్మరి వచ్చాడు. తన పదునైన గునపంతో (గడ్డ పలుగుతో) నన్ను కుళ్లబొడిచాడు. ఒక గంపకు ఎత్తుకొని తనకొంపకు చేర్చాడు. అక్కడ మహానీయుడైన వరుణ దేవునితో స్నేహం కలిపాడు (నీటిలో నానబెట్టాడు). అప్పుడు నాలోనున్న పెంకితనం, పెళుసుతనం తగ్గి మెత్తబడ్డాను. అప్పుడు అతని భార్య- బిడ్డలొచ్చి నా మీద నాట్యం చేసి, నలగద్రొక్కారు. మెత్తదనం వచ్చి ఒత్తుకుపోయాను. తరువాత కుమ్మరి నన్ను గట్టిగా పిసికి ముద్దగాజేశాడు. అప్పుడు కుమ్మరి సాన అనే అందల మెక్కించాడు. అన్ని దెబ్బలు తిన్నా, నాకు అందల మెక్కించినందుకు అహంకారం పెరిగింది. ఉన్నతస్థానం ఉద్ధరిస్తాడని ఆశపడ్డాను. కుమ్మరి వచ్చి సానను గిరగిరా త్రిప్పినన్ను గట్టిగా పట్టుకొని గర్భాన్ని పెంచి ఒకరూపా న్నందించి క్రిందకు దించాడు. అయ్యో అని దిగులుపడ్డాను. ఇంతలో తిరిగి వచ్చి పట్టిచూచాడు. పదునుగానున్నానని గ్రహించి తనతడాఖా అంతా చూపించి, బాదుతూ, మోదుతూ, నాకొక అందమైన ఆకారన్నందించాడు. ఆ ఆకారాన్ని చూడగానే

నాలో వికారాలు బయలుదేరాయి. అయితే అట్టి వికారాలు, మమకారాలు, మంటగలిసేలాగా, తనకుమ్మరామలో బెట్టి మల మల కాల్చాడు. అందుతో నాలోని సర్వపాపాలు, ప్రారబ్ధాలు ఒదిలిపోయాయని ఆనందించి లోచూపుచూసే సరికి అనంత మైన ఆకాశం నాలో నిలచి ఉన్నది. దాంతో నా అహంకార మమకారాలు తొలగిపోయాయి. నిరాకారమే, మిగిలింది. అందుకే అందరూ నన్ను నెత్తికెక్కించుకొని మోస్తున్నారు. ఓర్పు యొక్క నేర్పు ఇప్పుడైనా తెలిసిందా? అన్నది మృణ్మయపాత్ర. బ్రహ్మచారి భ్రమ తొలగింది. గురుభక్తి, సాధన- నిగ్రహములు పెరిగాయి. నిగ్రహంతో మనోనిగ్రహం గలిగి - ఆత్మజ్ఞాన మార్గమందింది.

ఆత్మీయులారా! ఏ ఉన్నతిని బొందాలన్నా సాధన సంపదలుండాలి అని తెలియండి.

౦౦౦

అధునాతనాలు

ప్రస్తుత అధునాతన ప్రపంచం, అధిక సుఖాలకై అన్వేషించుచున్నది. అందుకు ఆర్థికస్తోమత కావాలి. అందుకై అన్యుల సొమ్ములను అపహరించాలి. ఆ కారణంగా మోసాలు పెరిగాయి. దొంగతనాలు, దోపిడీలు సాగాయి. యుద్ధాలు

చెలరేగాయి. శాంతి మేఘాలు చెదిరిపోయాయి. భ్రాంతి దోషాలు మిగిలిపోయాయి.

మన పూర్వులు ఆధ్యాత్మికచింతన గలవారు. అందువల్ల అన్యోన్యభావాలుండేవి. సహకార సానుభూతులుండేవి. గౌరవ మర్యాదలు, గాఢమైన ప్రేమలు, అధికంగా ఉండేవి. వేదవిద్యలు, యోగవిద్యలు బహుళంగా ఉండేవి. ప్రస్తుత అధునాతన కాలంలో వేదవిద్యలు దూరమైనాయి. హోదావిద్యలు చేరువయ్యాయి. పరమాత్మ శక్తులు పరాయైనవి. ప్రకృతి, వికృతి శక్తులు చేరువైనాయి. ఆర్థిక సుఖాలు అందలమెక్కాయి. ఆత్మసుఖాలు దూరమైనాయి. అన్యాయాలు, అధర్మాలు పాలించుచున్నవి. భవన సంపదలు, వస్తు సంపదలు, జన సంపదలు విపరీతంగా పెరిగాయి. కార్ల సంపద పెరిగింది. కాళ్ళ సంపద తరిగింది. మోకాళ్ళ రోగాలొచ్చాయి. వివిధ యంత్రాలు పెరిగాయి, శరీర శ్రమలు తగ్గాయి. వివిధ రోగాలు పెరిగాయి. విపరీతమైన మందులు వెలిశాయి. విందులు, మందులు, వినోదాలు పెరిగాయి. ఆదాయాలు ఆర్థిక ఇబ్బందులుగలిగాయి. అందుకు ఆలోచనలు, ఆవేదనలు అధికమైనాయి. నాగరికతలు పెరిగాయి. నాణ్యతలు తగ్గాయి. ప్రయాణవేగాలు పెరిగాయి. ప్రమాదాలు ప్రకోపించాయి, కులవ్యవస్థలు కూలిపోయాయి, మత ధర్మాలు మాయమైనాయి, వర్ణసంకరాలు వర్థిల్లాయి, ఆహార నియమాలు అడుగంటాయి, వ్యవహార ధర్మాలు పాడైనాయి. ఆర్థిక అవసరాలు పెరిగాయి. అన్యాయమార్గాలు అధికమైనాయి. సహపంక్తి

భోజనాలు నన్నగిల్లాయి. బఫే డిన్నర్లు బహుళమైనాయి. దౌర్జన్య మార్గాలు పెరిగాయి. ధర్మమార్గాలు తరిగాయి, అతి ఆలోచనలు పెరిగాయి. ఆందోళనలు, ఆవేదనలు అధికమైనాయి.

అందుచేత ఆత్మలు ఆవేదనలుపడుచూ, నీ గమన మెక్కడికి? గమ్యమేది? అన్న అశాంతితో ప్రతి హృదయాన్ని పట్టి పీడించుచున్నవి. అదే అందరి అశాంతికి కారణమైయున్నది. అందుకే ధర్మశాస్త్రములిట్లు బోధించుచున్నవి.

"యాంతిన్యాయ ప్రవృత్తస్య - తిర్యతోపి - సహాయతామ్ -
అపంథానం -తు - గచ్ఛతం - సోదరోపి విముంచతి -

అర్థం: న్యాయము, ధర్మము అను మార్గములలో నడుచుకొను వారికి మూగజీవులైన పశుపక్ష్యాదులు గూడాతోడ్పడతాయి. కాని అన్యాయంగా, అధర్మముగా ప్రవర్తించిన వారికి సహోదరుడు గూడా తోడ్పడడు అన్నది శాస్త్రం. ఎంతటి వారైనా శాంతి సుఖాలను పొందాలంటే దేహధర్మాలను, దేశధర్మాలను, కాల ధర్మాలను, ఆహార-విహార ధర్మాలను, రాజ ధర్మాలను పాలించవలసి ఉంటుంది. వాటన్నింటికంటే ముఖ్యముగా వాగ్ధర్మాలను పాలించుట అత్యవసరమన్నది శాస్త్రం.

శ్లో॥ సత్యంబ్రూయాత్, ప్రియం బ్రూయాత్ - నబ్రూయాత్
సత్యమప్రియం -
ప్రియంచనానృతం భ్రూయాత్. - ఏషధర్మస్సనాతనః ॥

అర్థం : సదా సత్యమునే పలకాలి అదిగూడా చక్కని ప్రియమైన వచనాలతో పలకాలి. సత్యమైనప్పటికి ఎప్పుడుగూడా కఠినంగాను అప్రియంగాను మాట్లాడరాదు. ప్రియవచనాలతో గూడా అసత్యములు పలకరాదు. ఈ ధర్మాలు సనాతనాలేగాని, ప్రస్తుత ఆచరణమార్గములో అవిదూరమైనవి. ప్రస్తుతం అబద్ధాలు, చాడీలు చెప్పుటయే సర్ధాగా వ్యవహరిస్తున్నారు. గాని అవి ఏమాత్రం గాలికిబోవు, మనిషిని బద్ధుణ్ణిచేసి బంధిస్తాయి. అబద్ధాలు ఆటంకాలపోగులు. అందుచే ఒక అబద్ధాన్ని పోషించుకొనుటకు అనేక అబద్ధాలు ఆడతారు. అందువల్ల మాటల విలువలు తగ్గుతాయి. మనుషుల మన్ననలు తొలుగుతాయి.

వివేకంతో, ధైర్యముతో, ప్రేమపూరిత హృదయంతో సదా సత్యమునే పలకాలి. సత్యము రాచబాట, పూలబాట, నిరాటంకముగా నీ గమ్యమును జేర్చగలదు అన్నాడు బుద్ధ భగవానుడు. మనం నోరు విప్పిమాట్లాడబోయే ముందు ముఖ్యంగా మూడు విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. 1) మాట్లాడేమాట సత్యమై ఉండాలి. 2) సందర్భోచితమై ఉండాలి. 3) వ్యర్థప్రలాపములు, అసత్య ప్రవచనములు పలకరాదు. అవి ఎంత పెద్దమాటలైనా గౌరవింపబడవు. వన్నెకెక్కవు.

రహీం అనే కవి ఇలాఅంటున్నారు - పరులను హీన పరచాలన్న స్వభావంగలవారు. ఇతరుల ముఖాలకు మసిపూయాలని ప్రయత్నిస్తారు. మసిపూయలేక పోవచ్చుగాని, తన చేతికి అంటుకున్న మసిని ఒదిలించుకొనుటకు తంటాలు

పడకతప్పదు. ఎవరి కూతలు, ఎవరిచేతలు, ఎదుటి వారి కంటవు. ఎవరి మాటలు వారికే అంటుతాయి, గాని ప్రాజ్ఞులైన ఇతరుల కంటవు. అందుచేత అలాంటి కూతలను, పూతలను, మనం పట్టించుకోరాదు. పట్టుకుంటే మాత్రం తగులుకుంటాయి. ప్రతి మనిషి మంచినే కోరుకుంటాడు. మంచియిల్లు, మంచి భార్య, మంచి చదువులు, మంచి ఉద్యోగం వగైరా అన్నీ మంచివే కావాలనుకుంటాడు. కాని తాను మాత్రం మంచి పనులు చేయడు. అదే అశాంతికి అంకురార్పణ. మంచి పనులు, మంచి ఆహారం, మంచి నడవడి, మంచి సేవలు మనిషిని ఉద్ధరిస్తాయని తెలుసుకోండి.

ooo

సుఖ స్వరూపం

పండితులు, పామరులు, జ్ఞానులు, అజ్ఞానులు, స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, పెద్దలు, వివిధ జాతులవారు, వివిధ మతాలవారు అంతేగాదు వివిధ దేశాలవారుగూడాకోరేది సుఖమొక్కటే. సుఖమొక్కటైనా సుఖానుభూతులు మాత్రం విభిన్నంగా కనిపించుచున్నవి. మన ఆర్య సిద్ధాంతం మాత్రం లౌకికమైన ఇంద్రియ సుఖాలైన బాహ్యసౌందర్య సుఖాలు, పంచభూతములు, దశేంద్రియములకు సంబంధించినవైయున్నవి. పంచభూతములు పరిణామదశగలవి గనుక నిత్యం

మార్పుచెందుచూ ఉంటాయి. దశేంద్రియాలు గూడా ప్రకృతి జనితములే గనుక వాటి అభిరుచులుగూడా నిత్యం మారుతూనే ఉంటాయి. అందుచేత అట్టి క్షణిక సుఖాలు కనిపిస్తూ, కనుమరుగవుతు ఉంటాయి. కనిపించినప్పుడు ఆనందిస్తాం. కనుమరుగైతే విచారిస్తాం. ఉదా: అందంగా సుగంధాలను వెదజల్లుచున్నదని గులాబిపువ్వును ఒక రూపాయి అయినా పెట్టికొంటాం. అది మనచేతిలో కొచ్చిన గంటలోనే వాడిపోతుంది. సాయంకాలానికి రాలిపోతుంది. అందం అదృశ్యమైపోతుంది. వాసనలు ఒడలిపోతాయి. మనం ఆశించిన సుఖం అదృశ్యమైపోతుంది. సుఖం దూరమై ఆ స్థానంలో విచారమొచ్చి విహారంచేస్తుంది. మరి కొన్ని సుఖాలు ఉదా.: మంచి స్వీట్సు తినుటకు ప్రారంభించినపుడు నోటి నిండా లాలాజలాలు ఊరిపోయి ఎంతో హాయిని సుఖాన్ని పొందు తాము గాని, బాగున్నాయని ఇంకా నాలుగు తింటే నోట్లో లాలాజలం తగ్గుతుంది. రుచి తగ్గుతుంది. వెగటు గొట్టి ఒదిలి వెయ్యవలసి వస్తుంది. అందుకే "తినగా తినగా గారెలు చేదు" అనే సామెత పుట్టింది. బాగున్నాయి అని బరువుగా తింటే తర్వాత బాధలు తప్పవు. లౌకిక సుఖాలు అందించేది క్షణిక సుఖాలనే గాక, వెంటనే కష్టాలను గూడా అందిస్తాయి. అందువల్ల నీ అసలైన సుఖాన్ని బొందలేవు. అందుకే ప్రాపంచిక ప్రజానీకం ఎన్నెన్నో సుఖాల కొరకు ప్రయత్నంచేసి పొందాలనుకున్నా ఏ ఒక్కరూ నేను సుఖంగా, హాయిగానున్నానని చెప్పలేకపోవు చున్నారు. (పొందలేకపోవుచున్నారన్నమాట).

అసలు సుఖమంటే ఎలాంటిదో ఏ ఒక్కరికీ తెలిసినట్లు లేదు. అందుకే ఆత్మీయులు, మిత్రులు, బంధువులు కలిసినప్పుడు "బాగున్నారా? క్షేమంగా ఉన్నారా? అని పలకరిస్తాంగదా! కారణమేమంటారు? నీవు సహజంగా సుఖ స్వరూపుడవు ఇతరులను కలిసినప్పుడు నీ హృదయం విప్పాలి. నీ సుఖం నిన్ను ప్రేరేపించి, ఎదుటవారి సుఖాన్ని ఆకాంక్షించి, అప్రయత్నంగా అడుగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు ఎదుటివారి సుఖవచనాలను, విని తాముగూడా ఆనందిస్తారు. పంచదారలో నున్న తియ్యదనం, పంచదారకు మాత్రం తెలియదు. అది చీమలకు బహు బాగా తెలుసు. అట్లే నీలో దాగి వున్న సుఖాన్ని కనిషించలేక, ఇతరుల సుఖాన్ని గూర్చి ఆకాంక్షించి అడుగుతాము.

సుఖ మనేది వేరే ఏ ఒక్కచోటా, ఎందులో ను లేదు. అది నీ అంతరాత్మలో నిండి నిబడీకృతమైయున్నది. దానిని డబ్బు పెట్టి బాహ్యం నుండి కొని తెచ్చికోనేదిగాదు. అందుకు నిన్ను నీవు తెలుసుకోవాలి ? నీది దేహమే గాని నీవు మాత్రం దేహం గావు గదా? దేహమే, నేనన్న భ్రమతో మాయాలోకంలో తిరిగే మనస్సు వెంటబడి తిరుగుచున్నావు. మనస్సు మాయల మారిదేగాక చంచలమైనది. దానిని అనుసరించుట వల్ల అది బాహ్యప్రపంచ సుఖాలవైపు పరుగుతీయిస్తుంది. అందువల్లనీలో అణిగియున్న అంతరాత్మ దూరమవుతుంది. శాంతి అనేది అంతరాత్మ స్వరూపము. అందుచేత అది నీవు బాహ్యప్రపంచములో ఎక్కడ వెతికినా దొరకదు. దొరకలేదన్న ఆవేదనతో మనస్సును

పెంచుకున్న మానవుడు, బహు మార్గాలలో బహు కోణాలలో బహు ప్రాంతాలు తిరుగుతాడు. మా మతం పుచ్చుకుంటే మీకు కష్టాలు తొలుగుతాయి. సుఖాలు దొరుకుతాయి అంటారు మతగురువులు. కొందరు అందుకొరకై తన స్వమతాన్ని వీడి వరమతాలను ఆశ్రయిస్తారు. మరికొందరు మహానుభావులు జ్ఞానమూర్తుల వద్ద సుఖం దొరుకుంతుందని పాదాల మీదబడి ప్రార్థనలు చేస్తారు. ఉపదేశాలను బొంది, గురువులకు ఊడిగం చేస్తారు. గాని తనదైన ఆత్మశాంతిని అందుకోలేరు. ఆత్మ అనేది నీ హృదయంలో చైతన్య స్వరూపంలో అణిగియుండి, నిన్ను ఆడించుచున్నది. మనస్సు అనేది మధ్యలో పుట్టి నిన్ను గాలిలో గలిపి ఊయలూగించుచున్నది. అందుచే నీకు ఆత్మ దర్శనం అంత సులభంగా లభ్యం గాదు. ఆత్మదర్శనం గాకపోతే నీవైన శాంతి సుఖాలందవు. నిన్ను నీవు తెలుసుకోవాలంటే సాధన సంపత్తికావాలి. ఏకాగ్రత నిలవాలి. జ్ఞానమూర్తి, నిస్వార్థమూర్తి గురువుగా దొరకాలి, లేదా యోగివి కావాలి, యోగమంటే, యమ-నియమ-ఆసనప్రాణాయామ - ప్రత్యాహార - ధ్యాన - ధారణ - సమాధి స్థితులు అన్నది యోగశాస్త్రం.



శ్రతువులు - మిత్రులు

ప్రతి మానవుడు తన తోటి అనేక మానవులతో సంబంధము గలిగి ఉంటాడు. అందులో కొందరు మిత్రులుగాను, మరికొందరు శత్రువులుగాను గోచరిస్తూ ఉంటారు. మిత్రభావం గలవారితో మాట్లాడుచూ, పట్టలేనంత ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. మరీ మరీ మాట్లాడాలని అభిలషిస్తూ ఉంటాడు. అట్లే మరి కొందరిని శత్రుభావంతో చూచినప్పుడు వారితో మాట్లాడకపోయినా! అసహ్యించుకొని, మనస్సును కలవరపరచుకుంటాడు.

అయితే సృష్టి క్రమంలో మిత్రత్వభావమేగాని శత్రుత్వ భావం లేనేలేదు. సృష్టికి మూల పురుషుడు సూర్యుడు. సౌరశక్తి లేనిదే జీవుల ఉత్పత్తి లేదు. ఆయన ప్రథమనామం - మిత్రుడు - అంతేగాదు సృష్టిలోని, సూర్యచంద్రులు భూమి, నవగ్రహాములు, కోట్లాది నక్షత్రములు ఆకాశగమనంలో అన్యోన్య ప్రేమతో ఆకర్షణశక్తితో పరిధి తప్పకుండా పరిభ్రమించుచున్నవి. అందుచేతనే సృష్టి గమనం సుఖతరముగా సాగుచున్నది. దీనికి కారణం మిత్రత్వ ప్రేమయేనని చెప్పాలి.

శత్రుత్వమునకు మించిన శనీశ్వరకార్యం మరొకటి లేదు అని చెప్పవచ్చు. శత్రుత్వమును పెంచుకున్న రావణాసుడు, మహాబలశాలి నన్న అహంకారాన్ని పెంచుకొని, ఇంద్రాది దేవతలను, కుబేరుని కూడా జయించి మండోదరిని దెచ్చుకొని

వివాహామాడి పుష్పకవిమానాన్ని పొంది, గర్విష్టియై అహంకార మమకారములతో అంధుడై సకల సద్గుణసంభూత సాక్షాత్ భూమాత సంజాత అయిన సీతమ్మను ఆశించి, అపహరించి ఒక్క రామబాణంతో ఒరిగిపోయాడని మనకందరికి తెలుసు. అట్లే అజాతశత్రువు, ధర్మపరుడు అనుకొన్న ధర్మరాజు గారికే, ధృతరాష్ట్రుడు, దుర్యోధనుడు, దుశ్శాసనుడు అనబడే అన్నదమ్ములైన కౌరవులతో శత్రుత్వం పెరిగి భారతయుద్ధం తప్పలేదు. త్రేతాయుగ ద్వాపరయుగాలలోనే అంత శత్రుత్వ భావాలుంటే కలియుగంలో శత్రుత్వభావం చెలరేగినదంటే అశ్చర్యపడవలసిన అగత్యంలేదు.

అందుచే ప్రతి మనిషికి శత్రుబాధలు తప్పుటలేదు. ధనికులకు ఇన్‌కమ్‌టాక్సు వారు, దొంగలు శత్రువులు. దొంగలకు, దుర్మార్గులకు రక్షకభటులు శత్రువులు. మోసగాళ్లకు, అధర్మపరులకు న్యాయస్థానం శత్రువు. విద్యార్థులకు పరీక్షాధికారులు శత్రువులు. అనారోగ్యవంతులకు వివిధ రోగాలు శత్రువులు. అంతేగాదు ధనికులకు- పేదవారికి శత్రుత్వం. మతానికి -పరమతానికి శత్రుత్వం. దేశానికి -ప్రక్క దేశానికి శత్రుత్వం అంతేగాదు మూగజీవులలో గూడా పిల్లికి కుక్కకు శత్రుత్వం. పాముకు ముంగీసకు శత్రుత్వం. ఇట్లు శత్రుత్వములున్నట్లే మిత్రత్వము కూడా సమానముగా ప్రపంచములో పరివ్యాప్తమైయున్నవి. ఇదే సృష్టిరహస్యం గూడా. శత్రుత్వమనే వైరుధ్యబావం వల్ల ప్రతిదీ ఛేదింపబడి పరివ్యాప్తమగును.

పరివ్యాప్తమైన పరమాణువులు మిత్రత్వ భావంతో మిళితమై రూపాలంకరణము జరుగుచున్నది. సృష్టి గమనమంతయూ అనుకూల ప్రతికూల శక్తులతోనే పరిణమించుచున్నది.

మన సంకల్ప వికల్పాలే మనలోని మనోగతులు. అవే శత్రుత్వ మిత్రత్వ భావాలనందిస్తూ ఉంటాయి. అట్టి శత్రువులు మిత్రులు గూడా మనలోనే ఇమిడియున్నారు. అవే మనలోని దశేంద్రియాలు.

(1) మన జిహ్వేంద్రియం దేహోపయుక్తమైన సాత్త్వికాహారం అందుకొనుటయే మిత్రత్వం. రుచులకులోబడి విభిన్న రాజసతామసాహారములను భుజించుటయే శత్రుత్వము. మిత్రత్వంవల్ల ఆరోగ్యం అందుతుంది. శత్రుత్వం వల్ల రోగాలు, ఈతి బాధలు అందుతాయి.

(2) అట్లే ఘ్రాణేంద్రియమైన ముక్కు చక్కని ప్రాణ వాయువును తీసుకొనుట మిత్రత్వం, బొగ్గు పులుసుగాలి వాతావరణ కాలుష్య ప్రదేశములలో నివాసముండి కార్బన్ డైయాక్సైడ్ తీసుకొని అనేక ఊపిరి తిత్తులు గుండె జబ్బులను పొందుట శత్రుత్వం.

(3) శ్రవణేంద్రియం, చెవులు చక్కని ప్రియమైన శ్రావ్యమైన సత్యమైన శబ్దములను వినుట మిత్రత్వము-అట్లుగాక- దుర్భాషలు, పోట్లాటలు- కఠోర వాక్యాలు వినుట శత్రుత్వము అందువల్ల అనేక మానసిక వైకల్యములు గలుగును.

(4) నేత్రేంద్రియములు ఇవి చక్కని హృదయానందము నందించు దృశ్యములను తిలకించుట, కళ కళలాడే నగుమోములను తిలకించుట, ఇష్టమైన స్వరూపాలను దర్శించుట మిత్రత్వము- భయంకర దృశ్యములను బాధాకర దృశ్యములను (శవదర్శనములు) దర్శించుట శత్రుత్వం

(5) స్పర్శేంద్రియం-చర్మం-చల్లని పిల్ల వాయువు తగులునట్లు ఏకాంత ప్రదేశములలో విహరించుట, వలుచని దుస్తులు ధరించి సూర్యరశ్మితగునట్లు ఎండలో తిరుగుట తైలాదుల మర్దనము, స్వేదకర్మలు స్నానాదులు చేయుట మిత్రత్వము, అట్లుగాక, అతివేడి, అతి శీతలముల ప్రదేశములో నివసించుట ఎండ గాలి తగలకుండా టెర్లిన్, టెరికాటన్ బట్టలను ధరించుట, స్నానం 2,3 రోజుల కొకసారి చేయుట చలినీటి స్నానవమే తెలియక పోవుట శత్రుత్వము ఇవి అయిదు జ్ఞానేంద్రియములు.

కర్మేంద్రియములు: (5) వాక్పాణి పాదపాయు, ఉపస్థలు

1. వాక్కు- సుమధురమైన సత్య వాక్కులు, పలుకుట, ప్రియ వచనము లాడుట మిత్రత్వం. అబద్ధములు చెప్పుట కఠోర వాక్ప్రయోగము - పరుష వచనములాడుట శత్రుత్వం
2. పాణి (చేతులు)- సత్కార్యములు చేయుట, పూజా నమస్కారాలు చేయుట , దాన ధర్మములు చేయుట, దయ గలిగి ఆశీర్వదించుట, మిత్రత్వం. దుష్కార్యములు చేయుట, ఇతరులను కొట్టుట, నరుకుట, జీవులను చంపుట, పాపకార్యములు చేయుట, శత్రుత్వము -

3. పాదములు - మంచి నడవడిని కలిగియుండుట పరిశుద్ధ ప్రదేశములో నడచుట, పచ్చికబయళ్ళలో పవిత్రస్థలాలలోను తిరుగుట, మిత్రత్వం. దుష్టగమనం చేయుట (చెడ్డదారులలో తిరుగుట) మురికి ప్రదేశములలో నడచుట, కఠిన ప్రదేశములు హెచ్చు తగ్గు నేలలో పరుగిడుట శత్రుత్వము.

4. పాయు అనగా గుద ప్రదేశము. (ఆననము) : నిద్రలేవగానే మల దర్శనమగుట "ప్రభా తేమల దర్శనం", సాఫీగా విరేచనమగుట, - ఒక్కసారిగా నిశ్శేషముగా, హాయియైన సుఖ విరేచనమగుట మిత్రత్వం. మలబద్ధకం, అమీబయాసిస్, రక్తంతో జిగట విరేచనాలగుట (గ్రహణి) మూలశంక పిస్తుల, భగంధర వ్యాధులుండుట, శత్రుత్వము.

5. ఉపస్థ: ఇది అన్నింటిలోను అతి ప్రధానమైనది, ప్రమాదమైనది. అందుకే జిహ్వో పస్థపరిత్యాగి, యోగి అన్నారు పెద్దలు. ఇంద్రియని గ్రహము, ఇంద్రియ స్వాధీనము, ఊర్ధ్వరే తస్కులైనత్సంతానం కొరకే సంగమించుటలు, మిత్రత్వములు. వ్యభిచారములు- నిత్యమైదునము, ముష్టిమైధునము- ఇంద్రియ స్ఖలనములు శత్రుత్వములగును. కనుక- శత్రువులందరూ మనలోనే- దశ గ్రహాలలాగ పట్టి యున్నారు. అట్టి వారితో మిత్రత్వ భావమును పెంచుకున్నవారు ధన్యజీవులు. శత్రుత్వభావము గలవారు దుఃఖజీవులు.

అయితే ఇక్కడొక ముఖ్య విషయమును గ్రహించవలసి యున్నది- శరీరములోని దశేంద్రియములతో మిత్రత్వం, సంపాదించాలి గాని బాహ్య ప్రపంచంలో మనకు వ్యతిరేకమైన కొందరు, శత్రువులుండుట గూడా మంచి దన్నారు జవహార్ లాల్ నెహ్రూ మహాశయులు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలోని కలుషాన్ని-లోవలనుండి వెలికి తీసి ప్రపంచానికందించే కమ్యూనిష్టులు గూడా ఉండాలి అన్నారు. కారణమేమంటారా! తన తప్పులు తనకు తెలియవన్నారు. కాని తన తప్పులను వెలికి తీసి కళ్ళు తెరిపించేవారు శత్రువులే గనుక శత్రువుల వల్ల చాలా మేలు జరుగును.- అంతేగాదు శత్రువుల మధ్యలో జీవించే వారికి జీవిత జాగ్రత్తలు జీవిత భద్రతలు, సత్యగమనములు, చక్కగా అలవడతాయి మిత్రత్వం వల్ల తప్పులు కప్పబడతాయి. తప్పులు తెలియవు- అందువల్ల తప్పుడు తనాలు, తప్పుడు మార్గాలను అనుసరించి, అనేక బాధలను అనుభవించవలసి వుంటుంది.

కబీర్‌దాస్ గారు నిన్ను నిందించే వారిని సమీపము నందుంచుకో, వారునిన్ను నిందిస్తూ నీ మనస్సులోని మాలిన్యాలను సబ్బునీటితో క్షాళన చేస్తారు, అంటారు తన దోహాలో (అనగా తన పాటలో). ఇట్టి సత్యాన్ని గంభీరముగా గ్రహించుట వివేకవంతుని విధానమై యున్నది. శత్రుత్వముతో మిత్రత్వము సలుపువారు సత్యాన్ని గంభీరముగా గ్రహించిన వారై యుంటారు. అట్టి వారికి అనాది శత్రువులైన ప్రారబ్ధ కర్మలు

ప్రక్షాళనమై పోతాయి. నిర్వైరత్వము నిలిచి ఉంటుంది. ఆనాడే నీవు అజాత శత్రువువౌతావు.

భగవద్గీత ఇట్టి సత్యాన్ని ఇలా బోధించు చున్నది.

శ్లో॥ ఆత్మైవ, హ్యాత్మనో బంధుః-ఆత్మైవ, రిపురాత్మనః "అన్నది

-- గీత

అనగా, నీకు నీవే శత్రువుడవు- నీకు నీవే మిత్రుడవు గూడాను అని నిర్వచించినది. ప్రహ్లాదుడు గూడా తనతండ్రితో ఇలా గన్నాడు". వైరు లెవ్వరు- చిత్తంబు వైరిగాక - చిత్తమును నీకు వశముగ చేయుమయ్య -

మదయుతానుర-భావంబు మానుమయ్యా...........

అయ్యా నీ మ్రోల, నే నేలాడనయ్యా

అర్థం: వైరులు వేరెక్కడ లేరు- నీ చిత్తంలోనే వున్నారు. వారిని స్వాధీనం చేసుకొనండి.

అహంకారమైన రాక్షస భావాలను మానుకోండి. నీకు అనేక నమస్కారాలన్నాడు, మనకు గూడా చిత్తమునకు మించిన శత్రువులేదు- అందుచేత చిత్త చాంచల్యములను నీవే తగ్గించు కోవాలిగాని అన్యులెవ్వరూ, బాహ్యం నుండి, నీ ప్రారబ్ధాన్ని ఒదిలించలేరు. ప్రతి మనిషి తన మనస్సును సద్భావంతో నిలుపుకొన గలిగినప్పుడే మానవులౌతారు. - లేనివారు దానవులౌతారు.

ప్రేమ, దయ, మైత్రి నిన్నుద్ధరిస్తాయి. అసూయ, ద్వేషము, హింస, క్రోధములు నిన్నధోగతి పాలుజేస్తాయి.

ఇందుపై భర్తృహరి ఇలా నిర్వచించియున్నారు.

హృదయ, మనశ్శరీరముల - నెంతయు పుణ్యసుధాప్రపూర్ణులై
ముదము, బహూపకారముల - మూడు జగంబులకున్
ఘటించుచున్.
వదలక సాధుసద్గుణ - లవంబులు -కొండలుజేసి మెచ్చుచున్.
మదిని వికాస యుక్తమగు మాన్యులు కొందరు వొల్తురిద్ధరన్

తా॥ హృదయము - శరీరములను ఆరోగ్యంగా, అమృత ప్రపూర్ణముగా నుంచుకొని ఆనందము - బహూపకార బుద్ధిగలిగిన సాధువులను, సద్గుణ సంపన్నులను ఆశ్రయించుచు. నీతి నిజాయితీగల మహానుభావులెందరో ఉన్నారు. అట్టివారి ఆదర్శ జీవితాలనాశ్రయించి ద్వేషభావరహితులై జీవయాత్ర సాగించువారు ధన్యులు ధన్యతములు అవుతారు.

OOO

శాంతి ఎక్కడ?

ప్రపంచంలోని ప్రతి జీవి సదా శాంతి సుఖాలనే గోరుచుండును. అట్లే ప్రతి మనిషీకూడా శాంతికాముడే. ఈ సమస్య నేటిదిగాదు. అనంతకాలమునుండి అనేక జన్మల నుండి అందరినీ ఆరాటపెడుతున్నది. మానవునివెన్నాడే మహా వేదనలో మొదటిదైయున్నది. శాంతి అంటే రెండక్షరముల

కలయిక. క్షరము గానివి అక్షరములు. అట్లే క్షరముగానిదైన- ఆత్మ పరమాత్మ నుంటి విడి వడినదై యున్నది. తల్లి ఒడి దూరమైతే బిడ్డ అశాంతిలో రోదన చేస్తుంది. అట్లే పరమాత్మ దూరమైతే మన ఆత్మ పరితపిస్తుంది. అదే అసలైన అశాంతికి కారణము.

అయితే- మనస్సును పెంచుకున్న మానవుడు మాత్రం నేల విడిచి సాము చేయుటకు ప్రయత్నించుచున్నట్లు, బాహ్యా వస్తు ప్రపంచమువైపు పరుగులెడుచున్నాడు. అందుకు అనేక ఉద్గ్రంథములు చదువు చున్నాడు. పలు ప్రాంతాలు తిరిగి అన్వేషించుచున్నాడు. గాని ఆనమస్య అపరిష్కృతముగానే మిగిలి పోయి వున్నది. వ్యక్తికి, శాంతి దూరమైనందువల్ల గృహంలో శాంతి - సమాజంలో శాంతి, దేశంలో శాంతి ప్రపంచమంతటిలోనూ శాంతి కరువైనది. అందుకు మానవుడు అనేక మార్గములనన్వేషిస్తూ- దైహిక సుఖ సంపదలకై గృహ సంపదలను, ప్రయాణసంపదలను, పెంచుకుంటూ వస్తువులు- వాహనాలు, విమానాలు- గ్రహాంత్ర యానాలు- ఆటంబాంబులు హైడ్రోజన్ బాంబులు తయారు జేశాడుగాని శాంతి మాత్రం కనుచూపుమేరలో కనిపించుటలేదు. పూర్వంకంటే ప్రస్తుతం అశాంతి పెరిగి పోయింది. అందుచే శాంతి పొందాలన్నది ఆరాటం పెరిగింది. అందుకు సనాతనాలను వీడి అధునాతనాల వైపు పరుగులు తీస్తూ, రోజురోజుకు- ప్రకృతి శక్తులను పట్టుకొనుచున్నాడు. విద్యుచ్ఛక్తితో విపరీత కార్యములను సాధించుచున్నాడు. ఆయస్కాంత శక్తితో అనేక కార్యములను

నిర్వహించు చున్నాడు. కాని తనదైన ఆత్మ శక్తిని పెంచి శాంతిని బొందలేక పోవుచున్నాడు. అట్టి శాంతిని పురస్కరించుకొని-గృహస్థులు సన్యాసులగుచున్నారు. సన్యాసులు గృహస్థులగు చున్నారు గాని ఏ ఒక్కరూ శాంతిబొందలేక పోవుచున్నారు. శాంతిని గూర్చిన పిపాస మాత్రం పెరుగు చున్నది గాని తగ్గుట లేదు. శాంతి కొరకు ప్రయత్నించిన ప్రతి మనిషికి నిరాశే ఎదురౌతున్నది.

"హిమవద్గంతు కామస్య గమనం సాగరం కుతః" అన్నది సామెత, అనగా ఉన్నతమైన హిమాలయాలను ఎక్కాలని బయలు దేరి అధోగతి సాగించి సముద్రమును చేరినట్లు మానవులు శాంతి కొరకు జరిపే ప్రయత్నాలన్నీ అధోగమనం సాగించుచు శాంతికి దూరమై -భ్రాంతి మార్గంలో, పయనించు చున్నవి.

దీనికి కారణమేమి? అని విచారిస్తే కారణం లేకుండా కార్యము జరగదు గనుక శాంతి ఎక్కడున్నది? అనేది బోధ పడినట్లులేదు- ఉదా:ఒక ముసలమ్మ యింట్లో చినిగిన బట్ట కుట్టుకుంటూ ఉంటే- సూది జారిపడి పోయిందట; అక్కడంతా చీకటిగా ఉన్నందువల్ల సూది కనిపించ లేదట? ఆమె వెంటనే వీధి గుమ్మంలో వెలుగుచున్న లైటు క్రిందకు వచ్చి వెదుకుతున్నదట. ఆ సమయంలో ఒక వ్యక్తి వెళ్లుచూ ఏమిటి మామ్మగారు వెతుక్కుంటున్నారు? అన్నాడుట. సూది పడిపోయింది నాయనా? అన్నదట. ఎక్కడ పడిపోయింది? అన్నాడుట



ఆవ్యక్తి? ఇంట్లో బట్టలు కుట్టుకుంటుంటే పడిపోయిందన్నదట. ఇంట్లో పడిపోతే వీథిలో వెతికితే ఎలా దొరుకుతుంది మామ్మగారు! మీ పిచ్చి గాని అన్నాడట. వెంటనే ఆమె అన్నదట. అక్కడ వెలుతురు లేదు నాయనా వెలుతురున్నదని ఇక్కడ వెదుకుతున్నానన్నదట. అట్లే ప్రస్తుత ప్రపంచమంతయూ అశాంతిని మనస్సులో పెట్టుకొని శాంతి కొరకు బైట వస్తు ప్రపంచంలో వెదుకుతున్నారు.

ఒక ఉద్గ్రంథము ఇలా నిర్వచించు చున్నది. ప్రశ్న "కాశీతల వాహిని గంగా", అనగా చల్లగా ప్రవహించే గంగయేది? అని అందులోనే జవాబు గూడా ఇమిడి యున్నది, కాశీ, తలవాహిని గంగ, అనగా కాశీలో చల్లగ ప్రవహించేది గంగ అని అర్థము-గనుక - అట్లే మానవులు గూడా శాంతి కావాలన్న భ్రాంతిలో బాహ్యంలో వెతకకుండా అశాంతి పుట్టినచోటే వెతకాలి? అని తెలియవలసి యున్నది.

శాంతిలోని గుణము, స్వభావము గూడా, ఆత్మకు సంబంధించినవి. నీటికి చల్లదనము సహజ గుణము గదా? ఆ నీటిని పొయ్యిమీద పెట్టి వెలిగిస్తే వేడెక్కి పోతాయి. సలసలాకాగి, ఆవిరై ఆకాశంలోకి పోతాయి. కాని శాంతి లేక - ఆకాశంలో తిరుగుతాయి. చల్లగాలి తగిలితే తిరిగి నీరై పోతాయి. అట్లే మానవులు వ్యవహారిక ప్రపంచాన్ని నమ్ముకొని అనేక సమస్యలను తగిలించుకొని బుర్ర వేడెక్కించు కుంటే పుట్టిందే అశాంతి. ఆవేడి తగ్గి చల్లబడితే, దొరికేదే శాంతి. శాంతి ఆత్మ

స్వరూపము- దానికి మనం వేడెక్కించే-క్రామ, క్రోధ, లోభ, మోహాల్లో బడి కొట్టుకుంటూ. శాంతి లేక- దాని కొరకు బాహ్యంలో ఉన్నవన్ను ప్రపంచంలో వెతికి లౌకిక సుఖాలను సేకరించినంత మాత్రాన- శాంతి ఎలా దొరుకుతుంది? ఎయిర్ కండిషన్ గదులు, దేహాన్ని చల్లబరిచేవే గాని, బుర్రను చల్లబరచలేవని తెలియండి.

మనలో చార్వాక మతమని ఒకటున్నది. ఆ మత సిద్ధాంత మేమిటంటే? నీ మనస్సులో పుట్టిన కోరికలను ఏదో విధంగా తీర్చుకోవచ్చు-ధర్మంగాగాని అధర్మంగాగాని నీతిలోగాని-అవినీతితో గాని వాటిని తీర్చుకుంటే నీకు శాంతి దొరుకుతుంది- ఆకోరికలు తీరకపోయిన కొరతయే నీ అశాంతికి కారణము, అనేది, వారి సిద్ధాంతము.

కొందరు లౌకిక వ్యవహార వేత్తలకు, ఈ సిద్ధాంతం బాగా నచ్చి దానిని అనుసరిస్తూ ఉంటారు. కాని ఒక సుఖాన్ని అందిస్తే దాని ప్రక్కనే మరొకటి కనిపిస్తూ ఉంటుంది. అంతే గాదు, ఆ సుఖమే, మరొక కష్టాన్ని గూడా అందిస్తూ ఉంటుంది. అదెలాగంటారా?డబ్బుంటే అన్ని సుఖాలొస్తాయని ఆసించి, ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కొంటేగాని డబ్బు రాదు. డబ్బు వచ్చిందనుకోండి, ఇన్కంటాక్సు వాళ్లు నగం పట్టుకు పోతారన్న భయం, అంతే కాదు దొంగలు దోచుకుంటారేమో నన్నది అతి భయం. దానికి ఇనప పెట్టె స్ట్రాంగ్ రూము- కుక్కలు - ఖజానా బాతులు- తగులుతుంటాయి. అంతటితో పోదు భార్యామణి గారు

వచ్చి - ఏమండీ నాకొక రవ్వల నెక్లెస్ చేయించరూ? అంటుంది ప్రేమలో ముంచినప్పుడు కూతురంటుంది, నాన్నగారూ! అల్లుడుగారుకి కారు కావాలట, కారు లేకుండా వారు ఇంటికే రావద్దంటున్నారు-అంటుంది, కొడుకొచ్చి నాన్నగారు మన అంతస్థుకు తగ్గట్టు మూడంతస్తుల మేడ, ఎయిర్ కండిషన్ రూమ్స్ రెండు; మీకొకటి మాకొకటి రెండు కార్లు కావాలంటాడు. దాంతో. అయ్యగారి ఆందోళనలకు అవధులు తప్పుతాయి ఆవేదనలు పెరుగుతాయి. అశాంతి అలముకొంటుంది. అధోగతికి పోతాడు. కనుక శాంతి ఎక్కడో వెదకండి!

కస్తూరీ మృగం తన ఒంటినంటి యున్న కాయలో సుగంధ భరితమైన వాసన ఉన్నదని తెలియక, తాను రుద్దుకున్న చెట్టునుండి సుగంధం వస్తున్నదని భ్రమపడి చెట్ల వెంట తిరుగుతూ ఉంటుందట! అట్లే మానవుడు గూడా తన ఆత్మలో శాంతి ఉన్నదని గ్రహించ లేక బాహ్య ప్రపంచంలో వెతుకుచున్నాడు. అట్టి శాంతికోసం నవగ్రహ పూజలు చేయిస్తారు. కొందరు తాయత్తులు కట్టించుకుంటారు. కొంత డబ్బు ఒదిలించుకుంటే - చిడుమొదిలితే గాని క్షుద్రమొదలదనుకుంటారు. నీవు ఎన్ని చేసినా నీ నీడ నీ వెంటనే వస్తుంది. శాంతి అనేది, నీలోనే ఆత్మ స్వరూపంగా దాగి యున్నది. కాని నీవు, మనో గతుల ననుసరించి, వ్యవహరించుట వల్ల, మనస్సు సంపాదించుకొని వచ్చిన మహా విషయలంపలంపటాలే నీ అశాంతికి మూల కారణములు అని తెలియవలెను.

ఏశాంతి కొరకు ప్రపంచములోని సర్వమానవులు నిమగ్నులై విశ్వ ప్రయత్నము చేయుచున్నారో, అట్టి శాంతియే ప్రతి మనిషిలోను ఆత్మపరంగా నిక్షిప్తమై యున్నది. తన స్వస్వరూప జ్ఞానమును పొందగలిగిన వారే తన దైన శాంతి సుఖమును అందుకొని అనుభవించ గలుగుదురు. అందుకుముఖ్యముగా సద్గ్రంథ పఠనములు, సద ధ్యానములు, సత్సాంగత్యములు; శ్రవణ, మననాదులు, ఆహార విహార నియమములు, సాధన సంపదలు అవసరమై యున్నవి. " నియత- తపమును ఇంద్రియ నిగ్రహంబు; భూరి విద్యయు శాంతికి కారణములు".



బంధము - విముక్తి

తగిలించు కున్నది బంధము. ఒదిలించు కున్నది విముక్తి. బంధము- విముక్తి అనే రెండు మాటలు, మానవుని జీవిత ఘట్టంలో ప్రధానమైనవి. ప్రపంచములోని మానవులందరూ, భోగాపేక్షతో వస్తు, వాహనాలయందాశక్తి పెంచు కొనుటయే బంధనములన బడును. తన వృత్తి ఫలితముగ, లభించిన వాటితో తృప్తిబడి, ఆశ,రాగ, ద్వేషాలను దరిజేరనీయక, సమత్వ దృష్టితో జీవించుటను ముక్తి యందురు.

ప్రపంచము అతి విశాలమైనది - ఇందు లెక్కకు మిక్కిలిగా వన సంపదలు, జల సంపదలు, జన సంపదలు, వస్తు సంపదలు,

మిత్తి మీరి యున్నవి. ప్ర తి మానవునికి -అభిలాష, ఆకాంక్షలు, (అభిరుచులు) అధికములు. అందుచే అందు బాటులో నున్న కుటుంబ సంపదను, వస్తు సంపదను, పదవీ సంపదను, ఆర్థిక సంపదను, అనుయాయుల సంపదను, అధికముగా పెంచు కుంటారు. వీటినే బంధనాలంటారు. ఈ బంధనాలే బంధించి బద్ధుణ్ణి చేస్తాయి. అట్టి వాటి నుండి విడివడుటయే ముక్తి. దానినే విముక్తి అంటారు.

బంధముఅంటే? బంధించునది. ఉదా: మనకు ఉపయోగ పడే పశువులను త్రాళ్లతోను, పక్షులను గూళ్లలోను, బంధిస్తాం గదా! అట్టి స్థితిలో వాటి స్వేచ్ఛ నశించిపోయి ఏ మాత్రం వీలైనా త్రాడు తెగినా, గూడు విడినా, వెంటనే వేగంగా పారిపోతాయి గదా? అట్టి తాళ్ళు - గూళ్ళు ప్రత్యక్షముగా మనకు లేక పోయినా, గూడు అనే ఇల్లు సంసార మనే త్రాళ్లు నిన్ను బంధిస్తాయి. బంధుత్వాలు, వ్యాపార, ఉద్యోగ- వ్యవసాయాలు, పదవులు రాజకీయాలు- మిత్రుత్వ శత్రుత్వాలు సమస్తమూ బంధనాలై బంధిస్తున్నవి.

అట్టి తాపత్రయాల నుండి బైట పడాలని, స్వేచ్ఛగా- హాయిగా స్వతంత్రంగా సుఖముగా జీవయాత్ర సాగించాలని ప్రతి వారు ఆకాంక్షిస్తూ ఉంటారు. అట్టి జీవిత మార్గమునే మోక్షమార్గము అంటారు. అందుకే తగిలించుకున్నది సంసారము ఒదిలించు కున్నది సన్యాసము అంటారు పెద్దలు. అసలు స్థూలముగా మనను ఏదో బంధించుచున్నట్లు కనిపించదుగాని-

సూక్ష్మమైన ఆత్మ పరంగా అన్నీ బంధనాలు గానే ద్యోతక మగుచున్నవి. ఆత్మ అనేది పరమాత్మ సంబంధమైన సూక్ష్మ శరీరము. స్వేచ్ఛా స్వతంత్ర శక్తి గల ఆత్మకు తగిలించునవే ఈ బంధనాలు. బంధనాల వల్ల ఆత్మ స్వాతంత్ర్యమును గోల్పోయి, బంధింపబడి బాధపడుతూ ఉంటుంది.

ooo

బంధమెక్కడ?

అసలు బంధించునవేవి? వస్తువులా? వాహనాలా?

ప్రపంచంలో ఏవి ఏరూపంలో నిన్ను బంధించు చున్నవి? అని విచారిస్తే, వస్తువులన్నియూ, జడములు, అవి కదిలేవి గావు, మనం పట్టుకొని కదపాలి గాని మనను పట్టుకొనే ప్రాణశక్తి వాటికి లేదు. ఇక మిగిలినవి ధనేషణ, దారేషణ, పుత్రేషణలున్నాయి. ధనం గూడా అచైతన్యమే. అందుచే నీవు పట్టుకొని ఇనప పెట్టెలో బంధిస్తే ఉంటుంది గాని, ఒదిలేస్తే ఎవరో ఒకరు తగిలించుకొని పోతారు. అందుచేత అది నిన్ను పట్టుకొని ఉండేది గాదు- అందుకే లక్ష్మి చంచలం అన్నారు. దారేషణ, పుత్రేషణలున్నాయి. (భార్యాబిడ్డలు)వాళ్లను గూడా నీవు ప్రేమించి, ఆదరించి పోషిస్తేనే ఉంటారు గాని, లేకపోతే ఎవరి దారి వారు చూచుకొని పోతారు. భర్త లేని భార్యలు- తల్లిదండ్రులు లేని పిల్లలు బ్రతుకు

తున్నారు గదా! సర్వ రక్షకుడు-సర్వపోషకుడు- సర్వ పాలకుడు అయిన భగవంతుడు ముందు అన్నమును సృష్టించే జీవులను పుట్టిస్తున్నాడు-"అందుకే అన్నాద్భవంతి భూతాని అన్నది వేద శాస్త్రం.

అయితే బంధన మెక్కడున్నది అని విచారిస్తే మనస్సుగల మనుష్యునిలోని మనోభావాలలోనే-అహంకార-మమకారము లనబడే బంధనాలు ద్యోతకమగుచున్నవి. ఉదా: ఒక యువకుడు ఒక యువతిని ప్రేమించి వివాహ మాడి ఐహిక సుఖములను అనుభవిస్తూ- ఆమెను చూడకుండా ఒక్కక్షణం గూడా ఉండలేక పోతాడు. ఆ అమ్మాయి ఏ అనారోగ్యము చేతనో ఋతుదోషాల చేతనో తన సుఖానికి అంతరాయం కలిగించేదిగా ఉంటే- వెంటనే ఆమెకు విడాకులిచ్చి భరణమిచ్చి మరొక యువతిని పెండ్లాడతాడు. అప్పుడు ఆమెతో గల ప్రేమ బంధాలు విడి బంధాలౌతాయి. ఇప్పుడాలోచించండి. బంధించేవి ఎలాంటి బంధాలో! కనుక మనిషిని బంధించేవి- వస్తువులు-వాహనాలు, భార్య పిల్లలు మాత్రంగాదు. తాను సుఖ స్వరూపుడు-అట్టి సుఖాన్వేషణలో ఇంద్రియలోలుడై తనదైన శాశ్వత సుఖాన్ని పొందలేక- మనస్సును పెంచుకుని మాయాలోకంలో బడి సుఖాను భూతిని పొందాలన్న ఆశతో తగిలించు కున్నవే- ఈ లౌకిక సుఖ సంపదలు- అవి తనదైన శాశ్వత సుఖాన్ని అందించ లేని కారణంగా బహువిధ బంధనాలను కోరి తగిలించు కొనుచున్నాడు.

సంయోగ-వియోగములు

సృష్టిలో మానవుడొక్కడే గాదు. ప్రతి జీవి- ప్రతి వస్తువూ చరాలు- అచరాలు గూడా సంయోగ వియోగములు గలవై యున్నవి. ఏవీ గూడా స్థిరముగా ఉన్నవి, ఉన్నట్లుండుట లేదు. అందుచే ఏవీ స్థిరాలు గావు. అన్నీ అస్థిరాలే. స్థిరమైనది శాశ్వతమైనది నీలో నిండి యున్న చైతన్య రూపమైన ఆత్మయొక్కటే-అదే శివ స్వరూపము. మన దేహములోని, శివం - తొలిగితే- మిగిలేది శవము మాత్రమేనని తెలియండి. అందుచేత నీదనుకున్న దేహంగూడా ప్రాపంచిక వస్తుసముదాయంలాగా- ఉంటూ ఊడిపోతూ ఉంటుంది. దేహమేనేనన్న భ్రాంతి ప్రతి వారికి కలుగుతుంది. శివం లేని శవం నిల్వ ఉంటే కుళ్లిపోతుంది. కనుక దాని వాసన గూడా తగలకుండా- ఊరికి ఉత్తరాన, కట్టెలలో పెట్టి కాల్చి వేస్తారు. కనుక నీవు మాత్రం- సంయోగ వియోగములున్న దేహము మాత్రం గాదు, అని తెలునుకో! ఈ దేహములు మనకందించేవి. కర్మలు- కర్మ ఫలాలు మాత్రమే.

జన్మ జన్మాంతర కర్మ ఫల వాసనలుండుటచేత, ఆ ప్రభావములు మన యొక్క మనో భావములపైబడి, దైహిక సంబంధమైన అహంకారముల నందించుచున్నవి. అట్టి స్థితిలో ఆత్మవిధులు జ్ఞాన మూర్తులైన మహాను భావులు. ఆత్మవిచారణ

నందించి, ఆత్మను బంధించే మనో వాసనలను తొలగించి వేయుటయే బంధత్రయ విముక్తి-అదే ముక్తి-అదే మోక్షము.

పూర్వ వాసనల బంధాల ప్రభావమిట్లుండును.

కథ : ఒకే దారిలో ఇద్దరు వ్యక్తులు నడిచి వెళ్లుచున్నారు. - అందులో ఒకరు మాంసాహారి మరొకరు శాకాహారి, మార్గ మధ్యంలో ఒక బలమైన (బలిసిన) కోడి వారి కంట బడ్డది-దానిని చూచిన మాంసాహారి మనస్సు అచ్ఛా! ఈ క్రొవ్వు బట్టిన కోడి మాంసం తింటే ఎంత బాగుంటుంది అనుకున్నాడట. శాకాహారికి, ఆ సంకల్పమే రాలేదు. దీనికి కారణం మాంసాహారానికి అలవాటు పడ్డ ఆయన మనస్సును పూర్వ వాసనలు ప్రేరేపించాయి.

అట్లే మరొక జంట ఒకరు జ్ఞాని మరొకరు అజ్ఞాని కలిసి ఒకే మార్గంలో పయనించుచున్నారుట. మార్గమధ్యంలో ఒకచోట- అజ్ఞానికి చక్కని ప్రవచనాలు వినిపించాయట. విని చాలా ఆనందించాడట. మరొకచోట నిందా ప్రవచనాలు వినిపించగానే క్రుంగి పోయాడట. అయితే జ్ఞానిని ఆ స్తుతి నిందలు బంధించలేదు గాని అజ్ఞాని మాత్రం-స్తుతి, వచనాలకు పొంగిపోయి-నిందా వచనాలకు విచారపడ్డాడట. కారణం - అజ్ఞానికి పూర్వవాసన లున్నాయి గనుక- అతనికి ఉబలాటము, విచారములు, రెండు గూడా వెంటబడి బంధించాయి.

ఇందును గూర్చి భగవద్గీత ఇట్లు నిర్వచించు చున్నది.

2అ" 55శ్లో:

ప్రజహాతి యదాకామాన్ సర్వాన్ పార్థా, మనో గతాన్

ఆత్మన్యేవాత్మనా తుష్టః, స్థిత ప్రజ్ఞ స్తదోచ్యతే".

ఎవడు తన మనస్సునందు గలిగెడు కోరికలను-విడనాడి తాను, తన ఆత్మయందే సంతుష్టుడై యుంటాడో అతడే స్థిత ప్రజ్ఞుడు.

2అ"57శ్లో:

యఃస్సర్వత్రనభి స్నేహాఃతత్త త్ప్రావ్య శుభాశుభం।

నాభి నందతి నద్వేష్టి-తస్య ప్రజ్ఞాప్రతిష్ఠితాః॥

సర్వత్రా ప్రారబ్ధ ములైన శుభాశుభ కార్యములను అనుభవిస్తూ, గూడా తత్సంబంధమైన శుభములను - అశుభములను గూడా రాగ-ద్వేషములు-లేకుండా అనుభవించు వాడే- స్థిరమైన ప్రజ్ఞ గలవాడు.

2అ64శ్లో:

రాగ ద్వేష-వియుక్తైస్తు-విషయాన్ఇంద్రి యైశ్చరన్

ఆత్మ వశ్యైర్విధేయాత్మా ప్రసాదమధి గచ్ఛతి"

రాగ ద్వేష రహితుడైన వ్యక్తి- ఇంద్రియములతో విషయములననుభవిస్తూ, గూడా వాటికి దూరమై- ఆత్మాధీన మనస్సు గలవాడై బంధరహితుడై ఆనందముగా ఉంటాడు.

2అ71శ్లో:

విహాయ కామాన్- యస్సర్వాన్, పుమాంశ్చరతిని స్పృహాః
నిర్మమో నిరహంకారః-, సశాంతి మధి గచ్ఛతి"

తన మనస్సులోని సర్వ కోరికలను వదలి, అహంకార-మమకారములు లేకుండా, తనకు లభించిన దానితో సంతృప్తుడై నిర్విచార జీవనం చేయువాడే సర్వబంధ విముక్తుడు.

అ12శ్లో18:

సమశ్శత్రౌచ-మిత్రేచ, తధామానావ మానయోః
శీతోష్ణ సుఖ ధుఃఖేమ-సమస్సంగ వివర్జితః"

శత్రువుల యందును-మిత్రుల యందును-శీతోష్ణముల యందును సుఖ దుఃఖముల యందును సమ దృష్టితో జీవయాత్ర సాగించు వారే- సమదర్శకులు-జీవన్ముక్తులు.

పై విధముగా జీవ యాత్ర సాగించుట వల్ల నిర్విచార జీవితమును-గడవవచ్చునని గీతా శాస్త్రము బోధించు చున్నది.

మన పూర్వీకుల కంటే నేటి మానవులలో అశాంతి అనేక రెట్లు పెరిగింది. అన్యోన్య ఆదరణలు దూరమైనాయి. అహంకార-మమకారాలు అధికమైనాయి. నీతి నిజాయితీలు, తరిగాయి-మానసిక వికారాలు పెరిగాయి. వికాసాలు తరిగాయి. -క్రాంతి వక్రించింది. శాంతి భ్రాంతి గా మాత్రం మిగిలింది. ఆర్థిక బలమే అన్నింటి నందిస్తుందన్న భ్రాంతి పెరిగింది.

దీనికి ముఖ్య కారణాలు :

మానవులు, దైవ మార్గములకు దూరమై ఆసురీ మార్గముల నన్వేషించు చున్నారు. భౌతిక ప్రపంచంలో భౌతిక కాయాలతో సుఖాలను పొందాలన్న ప్రయత్నంలో నున్నారు. భౌతికాలు

బాహ్య రూపాలనిస్తాయి. సునిశితాలు సూక్ష్మాలే గాని అనంత శక్తినందిస్తాయి. స్థూలమైన కొన్ని వందల హార్సు పవర్ యంత్రాన్ని సూక్ష్మమైన-సునిశితమైన విద్యుచ్ఛక్తి నియంత్రించి నడిపించు చున్నది.

ఆత్మ శక్తి అందుకున్న వాడే శాశ్వతాత్మా నందమును పొందగలడు.

తIIగIIనియత తపమును-నింద్రియ నిగ్రహంబు.

బ్రహ్మ చర్యము-శాంతి సుఖముల కారణములు -

వాటికంటెను మేలైన- శాంతి సుఖము.-

అహంకార మమకారములుడుగుటయే మనుజ నాథII

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

